

# নার্সারি এবং চাইল্ডমাইন্ডারগুলোতে সবাইকে নিরাপদে স্বাগত জানাই!

হালনাগাদের তারিখ: মার্চ ২০২১



সাম্প্রতিক লক্‌ডাউন চলাকালীন পুরো সময়ব্যাপী নার্সারি এবং চাইল্ডমাইন্ডারগুলো নিরাপদে খোলা ছিলো। তবে, আমরা জানি যে এর মানে কি তা নিয়ে কিছু মানুষের উদ্বেগ রয়েছে।

নার্সারি এবং চাইল্ডমাইন্ডারগুলো সাবধানে স্থানীয় এবং জাতীয় জনস্বাস্থ্য উপদেশ অনুসরণ করছে যাতে প্রতিটি সেটিং (বন্দোবস্ত) নিরাপদ থাকে।

কর্মীরা এখন সপ্তাহে দুইবার পরীক্ষা করতে পারবেন, এরূপ ব্যক্তিদের চিহ্নিত করার জন্যে যাদের কভিড-19 থাকতে পারে কিন্তু কোন রোগলক্ষণ নেই।

অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েরা প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে করোনাভাইরাস বেশি ছড়ায় না। অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রে - এবং বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে - যদি তারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত না হয়, তাহলে রোগলক্ষণগুলো মৃদু হবে।



## নিরাপদ থাকুন

আমাদের সবাইকে একসাথে কাজ করতে হবে যাতে আমরা আমাদের স্কুলগুলোকে সুরক্ষিত রাখতে পারি, তাই দয়া করে মনে রাখবেন:

- আপনার হাতগুলো ধোঁত করা অব্যাহত রাখুন
- যেখানে সম্ভব সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, বিশেষ করে স্কুল অথবা নার্সারির প্রবেশদ্বারে (আপনার স্কুল অথবা নার্সারি আপনাকে জানাবে কি কি পরিকল্পনা বলবে রয়েছে)
- যদি আপনি অথবা আপনার সন্তানের (অথবা আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের) উপসর্গ তথা রোগলক্ষণগুলো থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষা করান
- অনলাইনে পরীক্ষা বুক করা যাবে:  
[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) অথবা 119 নম্বরে কল করুন
- এছাড়াও আপনি পরীক্ষা করানো সম্পর্কে এবং, সেই সাথে টেস্ট এবং ট্রেইস (পরীক্ষা ও উৎস সন্ধান) সম্পর্কেও আপনি তথ্য এবং উপদেশ পেতে পারেনঃ  
[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus)

শিশু এবং কর্মচারীদের সাধারণত নার্সারি অথবা চাইল্ডমাইন্ডারগুলোর ভেতরে মুখের আবরণ পরতে হবে না। আমরা জানি যে কভিড-19 আক্রান্ত প্রতি তিনজনের মধ্যে একজনের কোন রোগলক্ষণ নেই, কিন্তু তা সত্ত্বেও তিনি অন্যদের মাঝে এই ভাইরাস ছড়াতে পারেন।

যাদের বাড়ি ছেড়ে কাজে যেতে হবে এবং অথচ তাদের কোন রোগলক্ষণ নেই এরূপ ব্যক্তিদের প্রতি কাউন্সিল বিনামূল্যে দ্রুত কভিড পরীক্ষার সুযোগ দিচ্ছে। অনলাইনে পরীক্ষা বুক করা যাবে: [camden.gov.uk/nhs-test-and-trace](https://camden.gov.uk/nhs-test-and-trace)

আপনি যদি কোন পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক (১৬ বছরের বেশি) সদস্য হন, চাইল্ডকেয়ার বাবল (গণ্ডি) অথবা সাপোর্ট বাবলের কর্মী অথবা ছাত্র/ছাত্রী হন, তাহলে আপনি সাপ্তাহিক দুইবার পরীক্ষা পেতে পারেন, যদি আপনি অ্যাসিমটিক হন। এগুলো পাওয়া যাবে:

- ক্যামডেনের সাতটি কমিউনিটি টেস্ট কেন্দ্রের একটিতে। অনলাইনে বুক করুন: [camden.gov.uk/rapidtest](https://camden.gov.uk/rapidtest) অথবা কল করুন 020 7974 4444 (অপশন 9)
- ক্যামডেনের কিংসগেট এবং রামসে হলে (Kingsgate and Ramsay Hall) চালু এনএইচএস (ন্যাশনাল হেল্থ সার্ভিস) এর পরীক্ষা কেন্দ্রগুলো থেকে সংগ্রহের জন্য একটি হোম টেস্ট-কিট (বাড়িতে পরীক্ষা করার সরঞ্জাম) বুকিং এর মাধ্যমে প্রতিদিন দুপুর 1.30 টা থেকে সন্ধ্যা 7.30 টা পর্যন্ত।

যদি কারো ফলাফল পজেটিভ (খারাপ) হয় তাহলে উনার উচিত উনার পরিবারের সবার সহ সাথে সাথে নিজেকে অন্যদের কাছ হতে নিজেকে আলাদা করা অর্থাৎ সেলফ-আইসোলেট শুরু করা।

**কভিড উপসর্গ/রোগলক্ষণ রয়েছে?  
তাহলে এখনই পরীক্ষা করান।**

[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) অথবা 119  
নম্বরে কল করুন

## সুস্থ থাকুন

টিকা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে অন্যান্য অনেক সংক্রামক রোগ থেকে রক্ষা করে। আপনার সন্তানের এবং আপনার পরিবারের সকলকে প্রয়োজনীয় সকল টিকাগুলো দেয়া হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

পাবলিক ট্রান্সপোর্ট নেওয়ার বদলে আপনি যদি পারেন তাহলে হেঁটে, সাইকেল চালিয়ে অথবা স্কুট করে নার্সারি বা চাইল্ডকেয়ারে যান।

যদি আপনাকে এই টিকা দেওয়া হয় তাহলে সেটি নিন।

## সাহায্য এবং সমর্থন পাওয়া যায়

যদি আপনার কোন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার থাকে তাহলে আপনি আপনার স্কুল, নার্সারি অথবা চাইল্ডমাইন্ডারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনি আপনার হেল্থ ডিজিটরের সাথেও আলোচনা করতে পারেন যিনি করোনভাইরাস সম্পর্কে আপনার যেকোন উদ্বেগের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারবেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার সাথে বসবাসকারী বয়স্ক আত্মীয়দের উপর প্রভাব নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন, অথবা আপনি যদি কোন কালো, এশিয়ান বা সংখ্যালঘু জাতিগত গোষ্ঠীর হয়ে থাকেন তাহলে আপনার উদ্বেগ থাকতে পারে।

**যোগাযোগ করুন:** ক্যামডেন হেল্থ ডিজিটিং সার্ভিস

টেলিফোন করুন 020 3317 3032 অথবা ইমেইল করুন [camden.dutyhv@nhs.net](mailto:camden.dutyhv@nhs.net)

কোন কারণেই হউক না কেনো আপনি যদি নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন করার ব্যাপারে চিন্তিত থাকেন, তাহলে ক্যামডেন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে -

020 7974 4444 (অপশন 9) অথবা ডিজিট করুন [camden.gov.uk/support-for-individuals](https://camden.gov.uk/support-for-individuals)

আপনার নার্সারি থেকে অনূদিত তথ্যাবলীও পাওয়া যাবে।

## কভিড-19 স্বাস্থ্য চ্যাম্পিয়নে পরিণত হন

ক্যামডেন অথবা ইসলিংটনে বসবাসকারী আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং অন্যান্য সম্প্রদায়ের সদস্যদের সাথে কভিড-19 সম্পর্কে সর্বশেষ উপদেশ এবং নির্দেশিকা ভাগাভাগি করতে সাহায্য করুন।

সাইন-আপ তথা [অংশগ্রহণের করতে হলে, ফর্মটি সম্পূর্ণ করুন](#)

আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আমাদের কাছ এই ঠিকানায় ইমেইল করুনঃ

[CHC@islington.gov.uk](mailto:CHC@islington.gov.uk)