

# নার্সারী ও চাইল্ডমাইন্ডারের কাছে ফিরে আসার জন্য সকলকে স্বাগত জানাচ্ছি!



২০শে জুলাইয়ের পর থেকে নার্সারী ও চাইল্ডমাইন্ডাররা নিরাপদে  
আবার খুলতে পারছে এবং ফিরে যাওয়ার জন্য আমাদের  
বাচ্চাদের স্বাগত জানাচ্ছে। তবে, আমরা জানি যে এর মানে কি  
হতে পারে সে বিষয়ে কিছু লোকের উদ্বেগ আছে।

সব বাচ্চাদের ফিরে আসার জন্য এবং প্রতিটি জায়গা যে নিরাপদ তা নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে  
নার্সারী ও চাইল্ডমাইন্ডাররা মনোযোগের সাথে জনসাধারণের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্থানীয় ও জাতীয়  
পরামর্শ অনুসরণ করেছে।

প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় ছোট বাচ্চারা অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণ করোনাভাইরাস ছড়ায় না।  
বেশীর ভাগ লোকের ক্ষেত্রে – এবং বিশেষ করে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে – যদি এই ভাইরাসের সংক্রমণ  
হয়, তাহলে তাদের উপসর্গ কম থাকবে।



**KEEP  
LONDON  
SAFE**



**Test and Trace**



**Camden**

## নিরাপদ থাকবেন

আমাদের নার্সারী, স্কুল ও চাইল্ডমাইন্ডারদের নিরাপদ থাকা নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে আমাদের সকলেরই একসাথে কাজ করা দরকার, সেইজন্য দয়া করে মনে রাখবেন:

- সমানে আপনার হাত ধোবেন
- যেখানে সম্ভব সেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবেন, বিশেষ করে আপনার বাচ্চার স্কুল, নার্সারী বা চাইল্ডমাইন্ডারের বাড়িতে ঢোকার দরজায় (তারা আপনাকে জানাবে যে কি কি পরিকল্পনা করেছে)।
- আপনার বা আপনার বাচ্চার (অথবা আপনার সাথে বাস করে এরকম কারুর) যদি কোন উপসর্গ থাকে তাহলে বাড়িতে থাকবেন এবং পরীক্ষা করাবেন।
- [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় অথবা 119 (১১৯) নম্বরে ফোন করে পরীক্ষার জন্য বুক করা যাবে।
- তাছাড়াও, [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় আপনি এই পরীক্ষার বিষয়ে অথবা টেস্ট এ্যান্ড ট্রেস-এর সম্বন্ধে তথ্য, সাহায্য ও পরামর্শ পাবেন।

## স্বাস্থ্য ভাল রাখবেন

ভ্যাক্সিনেশন আপনাকে ও আপনার পরিবারকে অন্য অনেক সংক্রামক অসুখের থেকে রক্ষা করতে পারে। আপনার বাচ্চা ও আপনার পরিবারের সকলের, সব ভ্যাক্সিনেশনগুলি যাতে সাম্প্রতিক থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন।

বাৎসরিক বিনা খরচের ফ্লু ভ্যাক্সিনেশনের দিকে খেয়াল রাখবেন – এই বছর এটা আরও বেশী গুরুত্বপূর্ণ। দুই ও তিন বছরের বাচ্চা এবং কিছু প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের জন্য এটা তাদের জিপিরা দিতে চাইবেন। অপেক্ষাকৃত বড় বাচ্চাদের স্কুলে এটা দেওয়া হবে।

জনসাধারণের ব্যবহার্য পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করার বদলে, আপনি যদি পারেন, তাহলে হেঁটে, সাইকেল বা স্কুটি চালিয়ে নার্সারী বা চাইল্ডকেয়ারে যাবেন।

## সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া যায়

কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার নার্সারী বা চাইল্ডমাইন্ডারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তাছাড়াও, আপনার সব উদ্বেগের বিষয়ে আপনি আপনার হেল্থ ডিজিটারের সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং তিনি আপনার সাথে এই বিষয়ে কথা বলতে পারবেন। যেমন, আপনার সংসারে যেসব অপেক্ষাকৃত বয়স্ক লোকেরা বাস করেন তাদের ওপর এর প্রভাবের সম্বন্ধে আপনি হয়ত চিন্তিত থাকতে পারেন অথবা আপনি যদি কোন কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান বা সংখ্যালঘু এথনিক গোষ্ঠীর লোক হন তাহলে সে বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকতে পারে।

**যোগাযোগ করবেন:** ক্যাম্‌ডেন হেল্থ ডিজিটিং সার্ভিস

**020 3317 3032 (০২০ ৩৩১৭ ৩০৩২)** নম্বরে টেলিফোন করবেন অথবা [camden.dutyhv@nhs.net](mailto:camden.dutyhv@nhs.net) ঠিকানায় ইমেইল করবেন

অন্যদের কাছ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখার ব্যাপারে আপনি যদি চিন্তিত থাকেন, তা সে যে কারণেই হোক না কেন, ক্যামডেন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করবেন, যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে – **020 7974 4444 (অপ্‌শন 9)** (০২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪) (অপ্‌শন ৯)।

আপনার নার্সারীর কাছ থেকে অনুবাদিত তথ্য পাওয়া যাবে।

# COVID SYMPTOMS? GET TESTED NOW.

[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) OR CALL 119