

স্কুলের বছরের শুরুতে আপনার সাথে সহায়তা করা



সেপ্টেম্বর মাসের থেকে, স্কুল ও নার্সারীগুলি নিরাপদে আবার খুলবে এবং আমাদের সব বাচ্চাদের ফিরে আসার সময় তাদের আবার স্বাগত জানানোর জন্য আমরা সত্যিই উদগ্রীব হয়ে আছি। তবে, আমরা জানি যে এর মানে কি হতে পারে সে বিষয়ে কিছু লোকের চিন্তা রয়েছে।

সব বাচ্চাদের ফিরে আসার জন্য তৈরী হওয়া এবং প্রতিটি স্কুল যে নিরাপদ তা নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে, স্কুলগুলি 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 সকলেরই একসাথে কাজ করা দরকার, যাতে আমরা যেন আমাদের স্কুলগুলিকে নিরাপদ রাখা নিশ্চিত করতে পারি, সেইজন্য দয়া করে মনে রাখবেন:

- সমানে আপনার হাত ধোবেন
- যেখানে সম্ভব সেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবেন, বিশেষ করে স্কুলে ঢোকার দরজায় (আপনার স্কুল আপনাকে জানাবে যে কি কি পরিকল্পনার ব্যবস্থা করা হয়েছে)।
- 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://www.nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় অথবা 119 (১১৯) নম্বরে ফোন করে পরীক্ষার জন্য বুক করা যাবে।
- তাছাড়াও, [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় আপনি এই পরীক্ষার বিষয়ে অথবা টেস্ট এ্যান্ড ট্রেস-এর সম্বন্ধে তথ্য, সাহায্য ও পরামর্শ পাবেন।

স্বাস্থ্য ভাল রাখবেন

জনসাধারণের ব্যবহার্য পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করার বদলে, আপনি যদি পারেন, তাহলে হেঁটে, সাইকেল বা স্কুটি চালিয়ে স্কুলে যাবেন। যদি আপনি জনসাধারণের ব্যবহার্য পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করেন, তাহলে মুখ ঢেকে রাখার সরঞ্জাম পরবেন।

ভ্যাক্সিনেশন আপনাকে ও আপনার পরিবারকে অন্য অনেক সংক্রামক অসুখের থেকে রক্ষা করতে পারে। আপনার বাচ্চার সব ভ্যাক্সিনেশনগুলি যাতে সাম্প্রতিক থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন, বিশেষ করে আপনার বাচ্চা যদি রিসেপশন ক্লাসে শুরু করে।

বাৎসরিক বিনা খরচের ফ্লু ভ্যাক্সিনেশনের দিকে খেয়াল রাখবেন – এই বছর এটা আরও বেশী গুরুত্বপূর্ণ। প্রাইমারী স্কুলের সব বাচ্চাদের এবং সেকেন্ডারী স্কুলের ইয়ার ৭-এর বাচ্চাদের এটা স্কুলে দেওয়া হবে।

সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া যায়

কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তাছাড়াও, আপনার স্কুলের নার্সের সাথে আপনি একটা ব্যক্তিগত মীটিংয়ের বন্দোবস্ত করতে পারেন এবং তিনি আপনার সব উদ্বেগের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারবেন। যেমন, আপনার সাথে যেসব অপেক্ষাকৃত বয়স্ক লোকেরা বাস করেন তাদের ওপর এর প্রভাবের সম্বন্ধে আপনি হয়ত চিন্তিত থাকতে পারেন অথবা আপনি যদি কোন কুষ্ণাস, এশিয়ান বা সংখ্যালঘু এথনিক গোষ্ঠীর লোক হন তাহলে সে বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকতে পারে।

স্কুলের নার্সের জন্য দয়া করে camdenschoolnurses@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করবেন অথবা **020 3317 2304 (0২০ ৩৩১৭ ২৩০৪)** নম্বরে টেলিফোন 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) (0২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪) (অপ্শন ৯)**।

আপনার নার্সারীর কাছ থেকে অনুবাদিত তথ্য পাওয়া যাবে।

COVID SYMPTOMS? GET TESTED NOW.

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