

নিরাপদে থাকা, অন্যদেরও রক্ষা করা

COVID-19 মহামারী শেষ হয়নি আর তাই আমাদের সবাইকেই বর্তমান নিয়ম-নির্দেশ মেনে চলতে হবে এবং সতর্ক থাকতে হবে।

এখনও নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম আছে যেমন:

- মুখ ঢেকে রাখা
- পাব, ক্যাফে এবং রেস্টোরাঁর মত জায়গায় যেতে হলে আপনার সাথে যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া
- আন্তর্জাতিক যাতায়াত

নিরাপদ থাকতে এবং অন্যদের রক্ষার জন্য আপনারও এগুলি করা উচিত:

- আপনাকে সুযোগ দেওয়া হলে টিকা নেওয়া
- বাইরে দেখা করা এবং অন্যদের থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করা
- আপনার হাত এবং নানা জিনিসের পৃষ্ঠতল প্রায়ই পরিষ্কার করা
- উপসর্গ থাকলে পরীক্ষা করানো এবং বাড়িতে থাকা
- উপসর্গ না থাকলে নিয়মিত পরীক্ষা করানো
- প্রটেক্ট স্কটল্যান্ড এবং চেক-ইন স্কটল্যান্ড অ্যাপ ব্যবহার করা
- পারলে বাড়ি থেকে কাজ করা অথবা সম্ভব হলে কিছু কাজ বাড়িতে, কিছুটা অফিসে গিয়ে করা

আরো তথ্য এবং পরামর্শ

টিকাকরণ (টিকার সার্টিফিকেট সহ)

- COVID-19 এর বিরুদ্ধে নিজেদের এবং অন্যদের রক্ষার করার জন্য আমরা যা করতে পারি তার মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ হল টিকা নেওয়া।
- যদি আপনি এখনও আপনার টিকা না নিয়ে থাকলে, NHS ইনফর্ম ওয়েবসাইট থেকে কীভাবে তা করা যায় জানতে পারেন:
 - টিকার জন্য www.nhsinform.scot/vaccineregistration এ রেজিস্টার করা, অথবা
 - www.nhsinform.scot/COVID-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics এ আপনার কাছে কোথায় ড্রপ-ইন সেন্টার আছে জেনে নেওয়া

করোনাভাইরাস টিকার সার্টিফিকেট

কিছু অনুষ্ঠানে বা জায়গায় প্রবেশের জন্য করোনাভাইরাস টিকার সার্টিফিকেট (বা পাসপোর্ট) প্রয়োজন।

আপনি NHS স্কটল্যান্ড কোভিড স্ট্যাটাস অ্যাপ ডাউনলোড করতে পারেন অথবা NHS ইনফর্ম ওয়েবসাইট www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status থেকে আপনার টিকার স্ট্যাটাসের পেপার রেকর্ড পেতে পারেন।

মুখ ঢেকে রাখা

আইন অনুসারে, আপনাকে অবশ্যই পাবলিক প্লেসের ভিতরে মুখ ঢেকে রাখতে হবে (ছাড় না দেওয়া হলে)। এর মধ্যে রয়েছে:

- দোকান
- বার এবং ক্যাফের মত জায়গা
- দর্শনীয় স্থান
- গণপরিবহন

তাছাড়া আপনাকে বাইরের জনাকীর্ণ জায়গায় মুখ ঢেকে রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়।

12 বছরের কম বয়সী শিশুদের মুখ ঢাকতে হবে না – তবে সে যদি সেকেন্ডারি স্কুলে পড়ে তাহলে 12তম জন্মদিনের আগে সেই শিশুকে 12 বছর বা ততোধিক বয়সী শিশুদের স্কুলের জন্য প্রযোজ্য একই নিয়মাবলী অনুসরণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

আপনি টিকা পাওয়ার পরেও আপনার শরীরে ভাইরাস আসতে এবং অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে। মুখ ঢেকে রাখলে তা COVID-19 ছড়ানো কমাতে সাহায্য করে।

অন্যের সাথে দেখা করা এবং শারীরিক দূরত্ব রাখা

আপনি বাড়িতে এবং পাবলিক প্লেসে কত লোক বা পরিবারের সাথে দেখা করতে পারেন তার কোন সীমা নেই, এবং আপনাকে অন্যদের থেকে 2 মিটার দূরে থাকতে হবে না।

তবে আপনার ঝুঁকি কমাতে:

- আপনার বাড়ির লোক নয় এমন লোকজনের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন, বিশেষত বাড়ির ভিতরে – যত বেশি দূরত্ব তত বেশি সুরক্ষা
- সম্ভব হলে বাইরে দেখা করুন, কারণ তা বাড়ির ভিতরে দেখা করার চেয়ে নিরাপদ
- জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলুন
- ভিতরে দেখা করলে জানালা খুলে রাখুন – আপনি যত বেশি টাটকা বাতাস আসতে দেবেন, তত বেশি নিরাপদ থাকবেন

হাত এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যবিধি মানুন এবং নানা জিনিসের পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করুন

COVID-19 ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে আপনার এসব করা উচিত:

- নিয়মিত আপনার হাত ধোওয়া বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা
- নিয়মিত পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা, যেমন রেস্টোরাঁগুলিকে সুনিশ্চিত করতে হবে যে টেবিলগুলি গ্রাহকদের যাওয়া আসার মাঝে যেন ভাল করে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়
- কাশি বা হাঁচির সময় আপনার মুখ এবং নাক টিশু বা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখা

এটি আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার ঝুঁকি বেশি থাকে এবং/অথবা এখনও আপনার সম্পূর্ণ টিকাকরণ না হয়ে থাকে।

ভাল বায়ু চলাচল

টাটকা বাতাস COVID-19 এর কণা ছড়ানো আটকাতে সাহায্য করে।

COVID-19 ছড়ানো কমাতে মূলত যে কাজগুলি আমরা করতে পারি তার মধ্যে একটা হল আমাদের বাড়ি, স্কুল, ব্যবসা এবং কর্মক্ষেত্রে প্রচুর টাটকা বাতাস আসতে দেওয়া।

মনে রাখবেন:

- সম্ভব হলে বাইরে দেখা করুন
- ভিতরে দেখা করলে জানালা বা দরজা খুলে রাখুন
- গাড়ি, বাস এবং ট্রেনে যাতায়াতের সময় যেখানে সম্ভব জানালা খুলে দিন

পরীক্ষা করানো এবং নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখা

নিজের পরীক্ষা করানো

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার COVID-19 এর উপসর্গ রয়েছে, তাহলে অবিলম্বে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে পরীক্ষা করাতে হবে।

আপনার কোনও উপসর্গ না থাকলে নিয়মিত পরীক্ষা করানো ভাল, কারণ COVID-19 আক্রান্ত তিনজনের মধ্যে একজনের কোনও উপসর্গ থাকে না। আপনি আপনার বাড়িতে বিনামূল্যে পরীক্ষা করানোর অর্ডার দিতে পারেন।

নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখা

যদি আপনার সম্পূর্ণ টিকাকরণ হয়ে থাকে, তাহলে পজিটিভ মানুষের ঘনিষ্ঠ পরিচিতদের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখার পরামর্শ বদলে গিয়েছে।

আপনার নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখার দরকার নেই যদি:

- আপনার কোনও COVID-19 উপসর্গ না থাকে এবং
- আপনি পজিটিভ কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রবে আছেন এ কথা আপনাকে জানানোর পরে যদি আপনার PCR পরীক্ষার ফল নেগেটিভ হয়

PCR পরীক্ষার ফলের জন্য অপেক্ষাকালে আপনাকে অবশ্যই নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে। কোনও পর্যায়ে উপসর্গ দেখা দিলে আপনাকে অবিলম্বে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে PCR পরীক্ষা বুক করাতে হবে।

আপনার সম্পূর্ণ টিকাকরণ না হলে আপনাকে 10 দিন নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে যদি আপনার ঘনিষ্ঠ কারও ফল পজিটিভ এসে থাকে, এবং যদি আপনার কোনও উপসর্গ দেখা যায় সে ক্ষেত্রে PCR পরীক্ষা বুক করাতে হবে।

কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং (টেস্ট অ্যান্ড প্রটেক্ট)

আমাদের কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং সিস্টেম টেস্ট অ্যান্ড প্রটেক্ট নিশ্চিত COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিচিতিগুলি খুঁজে বের করে এবং প্রয়োজনে তাদের নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখার পরামর্শ দেয়।

আপনার স্মার্টফোন থাকলে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে প্রটেক্ট স্কটল্যান্ড অ্যাপ ব্যবহার বা ডাউনলোড করুন এবং তা সক্রিয় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।

করোনাভাইরাস ধরা পড়েছে এমন অন্য অ্যাপ ব্যবহারকারীর সাথে আপনি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এলে অ্যাপটি আপনাকে জানাবে এবং সে ক্ষেত্রে আপনার হয়ত নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।

খাওয়া, পান করা এবং বাইরে যাওয়া (আতিথেয়তা)

পাব, ক্যাফে, রেস্তোরাঁ এবং নাইটক্লাব সহ সমস্ত আতিথেয়তার জায়গা খোলা রাখা যায়।

যখন আপনি উপরের জায়গাগুলিতে যাবেন, তখন আপনাকে আপনার যোগাযোগের বিবরণ দিতে হবে অথবা চেক ইন স্কটল্যান্ড অ্যাপ ব্যবহার করতে হবে।

এছাড়া এই কাজগুলি বাদে অন্যান্য সময় ঘরের ভিতরে অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখতে হবে:

- খাদ্য বা পানীয় খাওয়া (বসে বা দাঁড়িয়ে)
- নাচা (উদাহরণস্বরূপ, নাইটক্লাবে)

ব্যবসাগুলিকে অবশ্যই আতিথেয়তার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নির্দেশ মানতে হবে। এতে কীভাবে কর্মী এবং গ্রাহকদের ঝুঁকি কমাতে হবে সে সম্পর্কে পরামর্শ রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ:

- টেবিল বা টেকওয়ে পরিষেবা দেওয়া
- লাইন সামলাতে পদক্ষেপ নেওয়া

কাজে যাওয়া

কর্মক্ষেত্রে COVID-19 প্রতিরোধে আপনার নিয়োগকর্তাকে দায়িত্ব নিয়ে ঝুঁকির মূল্যায়ন নিয়মিত করতে এবং পদক্ষেপ নিতে হবে।

যারা বাড়ি থেকে কাজ করছেন তারা ধীরে ধীরে অফিস এবং অন্যান্য কর্মস্থলে ফিরে আসা শুরু করতে পারেন।

কর্মীদের এবং ইউনিয়নগুলির সাথে আলোচনা করে, ভাইরাস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করার জন্য নিয়োগকর্তাদের নমনীয় কাজের বিকল্প খতিয়ে দেখার পরামর্শ দেওয়া হল। কর্মীদের এইভাবে সাহায্য করে তা করা যায় :

- বাড়ি থেকে কাজ চালিয়ে যাওয়া
- কিছু কাজ বাড়িতে এবং কিছু অফিসে করা

নিয়োগকর্তারা সাহায্য করতে অন্যান্য জিনিসও করতে পারেন, যেমন পালাক্রমে অফিসে কাজ করার সময় চালু করা।

কর্মক্ষেত্রের ক্যান্টিন এবং করিডোরের মত পরিসরের ভিতরের সার্বজনীন এলাকায় অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখতে হবে, যদি না আপনি অন্যদের থেকে 1 মিটার দূরে থাকতে পারেন।

ভ্রমণ ও পর্যটন

গণপরিবহনে আপনাকে অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখতে হবে (ছাড় না দেওয়া হলে)।

আপনি স্কটিশ দ্বীপে যেতে চাইলে ভ্রমণের আগেই আপনাকে COVID-19 পরীক্ষা করিয়ে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আন্তর্জাতিক যাতায়াত

বিদেশ থেকে ভাইরাসের নতুন প্রজাতি আমদানির ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করার জন্য ভ্রমণে কিছু নিয়ন্ত্রণ রয়েছে।

আপনি বিদেশ যাতায়াতের পরিকল্পনা করলে অবশ্যই এগুলি দেখে নেবেন:

- আপনি দেশের যে অঞ্চলে যাবেন সেখানকার নিয়ম
- আপনি যে দেশে যাবেন তা লাল তালিকায় আছে কিনা
- আপনি যখন স্কটল্যান্ডে ফিরবেন তখন আপনাকে কি করতে হবে

উপাসনালয়

উপাসনালয়ে কতজন উপস্থিত থাকতে পারেন তার কোনও সীমা নেই।

এইসব ক্ষেত্রে আপনাকে মুখ ঢেকে রাখতে হবে।

মুখ না ঢেকেই গানবাজনা এবং ব্যাল্ডে পারফর্ম করা যেতে পারে (তবে অন্যান্য পারফর্মার/দর্শকদের মধ্যে 1 মিটার দূরত্ব বা বিভাজিকা থাকলে তবেই), কিন্তু জমায়েতের অংশ হিসেবে গানবাজনা করা হলে আপনার মুখ ঢেকে রাখা উচিত।

বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং অন্যান্য জীবনানুষ্ঠান

নম্বর

বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় কতজন অংশ নিতে পারে তার কোনও সীমা নেই। জীবনের অন্যান্য অনুষ্ঠান যেমন খ্রীষ্টধর্মে নামকরণ, বার্ষিকী উদযাপন, বার মিটজ্ভাহ এবং ব্যাট মিটজ্ভাহের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

মুখ ঢেকে রাখা

আচার/পরিষেবা

বিবাহ, সিভিল পার্টনারশিপ এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আচারে/পরিষেবায় অংশ নেওয়ার সময় (ছাড় দেওয়া না হলে) প্রত্যেককে মুখ অবশ্যই ঢেকে রাখতে হবে, তবে এদের ছাড় আছে:

- যে ব্যক্তি আচার বা পরিষেবা সম্পাদন করছেন, বা শ্রদ্ধাঞ্জলি পান করছেন
- বর-কনে

আপনি অন্যদের থেকে 1 মিটার দূরে অথবা পর্দা বা কোনও বিভাজিকার মাধ্যমে পৃথক থাকতে পারলে তবেই এইসব পরিস্থিতিতে মুখের ঢাকা খুলতে পারেন।

সংশ্লিষ্ট বর-কনের মধ্যে কোনও একজনের সাথে বিয়ের সময় বা সিভিল পার্টনারশীপে আসার সময় কোনও অনুষ্ঠান থাকে, তাহলে তার নিজের এবং তার অনুষ্ঠান অতিথিকে (অথবা অতিথিদেরকে) এই আচারের সময়ে মুখ ঢাকা রাখতে হবে না।

আপনি ধর্মীয় আচারের অঙ্গ হিসাবে সাময়িকভাবে আপনার মুখের ঢাকা খুলে জল বা খাবার খেতে পারেন, মাঝেমধ্যে জল খেতে পারেন। সে ক্ষেত্রে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার মুখ আবার ঢেকে নেওয়া উচিত এবং পুরো আচার বা পরিষেবার সময় খুলে রাখা উচিত নয়।

অভ্যর্থনা এবং শ্রাদ্ধানুষ্ঠান

আতিথেয়তার জায়গায় অনুষ্ঠিত বিবাহের অভ্যর্থনা, শ্রাদ্ধানুষ্ঠান এবং অন্যান্য অনুষ্ঠানে প্রত্যেককে অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখতে হবে, তবে তা এসব ক্ষেত্রে সরাসরি পারেন:

- খাওয়া বা পান করা (বসে বা দাঁড়িয়ে)
- নাচা (বিবাহের অভ্যর্থনায় এবং পার্টিতে)

অনুষ্ঠান এবং পারফরমেন্স

মিউজিক কনসার্ট এবং লাইভ খেলাধুলার মতো অনুষ্ঠান করা যেতে পারে, তবে 18 বছরের বেশি বয়সী যে কেউ, যারা কোনও বড় অনুষ্ঠানে অথবা গভীর রাতের অনুষ্ঠানস্থলে যেতে চান তাদের প্রমাণ দিতে হবে যে তাদের সম্পূর্ণভাবে টিকাকরণ হয়েছে অথবা প্রমাণ দিতে হবে যে তাদের ছাড় দেওয়া হয়েছে।

অনুষ্ঠানের আয়োজকদের উচিত বাইরের জায়গা ব্যবহার করা এবং মানুষকে পরস্পরের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে বলার মত কাজগুলি করে অনুষ্ঠানের আয়োজকদের তাদের যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার প্রয়াস করা উচিত।

মুখ ঢেকে রাখা

অভিনেতা, সংগীতশিল্পী এবং গায়কদের সদস্যদের মতো পারফরমার

অভিনেতা, সংগীতশিল্পী এবং গায়কদের সদস্যদের মতো পারফরমারদের ঘরের ভিতরে রিহার্স বা পারফর্ম করার সময় অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখতে হবে। তবে তা সরাসরি যেতে পারে যদি:

- তারা অন্যদের থেকে 1 মিটার দূরে থাকে, অথবা
- তাদের এবং অন্যদের মাঝে কোনও বিভাজিকা থাকে, অথবা
- তাদের পক্ষে মুখ ঢাকা সম্ভব না কারণ তাতে তাদের রিহার্স বা পারফরমেন্সে প্রতিকূল প্রভাব পড়বে- তাহলেও পারফরমারদের দর্শক থেকে অবশ্যই 1 মিটার দূরত্ব রাখতে হবে।

উপস্থাপনা, জনসভায় ভাষণ দেওয়া, বক্তৃতা দেওয়া বা প্যানেলের সদস্য হওয়া

যারা উপস্থাপন করেন, জনসভায় ভাষণ দেন, বক্তৃতা দেন বা প্যানেলের সদস্য (যেমন কোনও সম্মেলনের) তাদেরকে অবশ্যই ঘরের ভিতরে মুখ ঢেকে রাখতে হবে। তবে তা সরাসরি যেতে পারে যদি:

- তারা অন্যদের থেকে 1 মিটার দূরে থাকে, অথবা
- তাদের এবং অন্যদের মাঝে কোনও বিভাজিকা থাকে

দূরত্ব বজায় রাখা বা বিভাজিকা ব্যবহার করা সম্ভব না হলে পারফরমারদের মুখের ঢাকা খোলার ছাড় দেওয়ার বিষয়টি যে বা যারা উপস্থাপন করবেন তাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

হাসপাতাল, ডাক্তারখানা এবং ডেন্টিস্ট

যখন আপনি হাসপাতাল, ডাক্তারদের সার্জারি এবং ডেন্টিস্টের মতো NHS স্বাস্থ্য সেটিংসে যান তখনও আপনার যেখানে সম্ভব সেখানে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করা উচিত এবং যে কোনও সাইন বা পরামর্শ মেনে চলা উচিত।

আমরা এই জায়গাগুলিতে শারীরিক দূরত্ব রাখার পরামর্শ দিচ্ছি কারণ COVID-19 এর ফলে অসুস্থ হওয়ার বেশি ঝুঁকিতে থাকা মানুষের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা এখানেই বেশি। নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখলে তা ভাইরাস ছড়ানো নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং বেশি ঝুঁকিতে থাকা মানুষদের রক্ষা করতে সাহায্য করে।

গণভবন এবং পরিষেবা (লাইব্রেরি, স্পোর্টস এবং কমিউনিটি সেন্টার সহ)

সম্ভবত কিছু পরিষেবা এবং সুবিধা এখনও মহামারীর আগের তুলনায় ভিন্নভাবে কাজ করছে, উদাহরণস্বরূপ কাজের সময় কম করা এবং বুকিং সিস্টেম ব্যবহার করা হচ্ছে।

কোনও বিধিনিষেধ এখনও আছে কিনা জানতে, ব্যবহার করার আগে আপনার সংশ্লিষ্ট পরিষেবাদাতার সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আরো তথ্য এবং নির্দেশিকা

আপনি যদি নিজের জন্য বা আপনার পরিচিত কারও জন্য কিছু অতিরিক্ত সহায়তার সন্ধান খান, তাহলে [Ready Scotland](https://www.nhs.uk/ready-scotland/) ওয়েবসাইটের [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.nhs.uk/ready-scotland/coronavirus/get-help/) থেকে সাহায্য এবং পরামর্শ দেয় এমন সংস্কার তালিকা পাবেন।

ভবিষ্যতের পরিকল্পনা

আমরা মনে করি 2022 সালের প্রথম দিক পর্যন্ত আগাম সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলির কয়েকটা রাখার প্রয়োজন হতে পারে। এটি NHS-কে শীতকালের বর্ধিত চাপ সামলাতে সাহায্য করবে। তাহলেও আমরা ক্রমাগত পরিস্থিতি পর্যালোচনা করে যাব যাতে নিশ্চিত করা যায় তখনও কোনও ব্যবস্থার প্রয়োজন আছে কিনা।