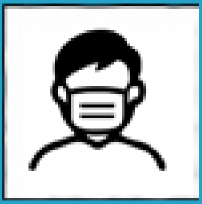
Groundswell

Out of homelessness



ইংল্যান্ডে COVID-19

কেন এখনও এর গুরুত্ব রয়েছে এবং আপনাকে কি জানতে হবে

মে 2022

BENGALI VERSION

বর্তমান পরিস্থিতি কি?

সুখবর হল এই যে দুই বছর আগে COVID-19 অতিমারির শুরুর সময়ের থেকে এখন আরও অনেক বেশি লোকের এর বিরুদ্ধে আরও ভাল রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা হয়ে গিয়েছে।

এই রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা হল এই কারণগুলির জন্য:

– যত সংখ্যক মানুষের COVID-19 হয়েছিল এবং যতজন এটি সহ্য করে টিকে গেছেন

– টিকাদানের প্রস্তাব গ্রহণ করা মানুষদের সংখ্যা বেড়ে যাওয়া।

তবে, অতিমারি এখনও শেষ হয়ে যায়নি। আগত বছরগুলিতে সংক্রমণের হার হঠাৎ করে বেড়ে যেতে পারে, বিশেষকরে শীতকালে।

সারা বিষওে জুড়ে নতুন ভ্যারিয়েন্ট (COVID-19 ভাইরাসের প্রকারগুলি) তৈরী হওয়া চলতে থাকবে।

আমাদের এখনও নিজেদের ও অন্যদের COVID-19 এর থেকে আমাদের যতটা সম্ভব ততটা নিরাপদে থাকা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে, বিশেষকরে যেহেতু এটি একবারের বেশি আপনার হতে পারে।

কিভাবে আমরা সকলে নিরাপদে থাকা চালিয়ে যেতে পারি?

– টিকাটি নিন: সকল প্রাপ্তবয়স্ক যারা টিকা নিতে চান তারা NHS-এ বিনামূল্যে তা নিতে পারেন

– জানালা খুলে দিন: আপনি ঘরের ভিতরে অন্যদের সাথে থাকলে জানালা খুলে তাজা হওয়া আসতে দিন

– মুখ ঢেকে রাখার জিনিস পরুন যখনই আপনি ভিড়ে বা বদ্ধ জায়গায় থাকবেন তখন

– আপনি COVID-19 এর যেকোনো লক্ষণের সাথে অসুস্থ বোধ করলে অন্যদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে যান, বিশ্রাম নিন এবং আপনার ভাল না লাগা পর্যন্ত জল খেতে থাকুন। লক্ষণগুলি হল:
  – একটানা কাশি
  – বেশি তাপমাত্রা, জ্বর বা কাঁপুনি
  – আপনার স্বাভাবিক স্বাদ বা গন্ধ পাওয়া বোধে পরিবর্তন
  – শ্বাস কষ্ট
  – ব্যাখ্যা করা যায় না এমন ক্লান্তি, শক্তির অভাব
  – পেশীতে ব্যাথা বা যন্ত্রণা
  – খিদে না পাওয়া
  – মাথাব্যাথা
  – গলা ব্যাথা, নাক বন্ধ বা নাক দিয়ে জল পড়া
  – ডাইরিয়া, অসুস্থ লাগা বা হওয়া

– আপনার এমন কোনো স্বাস্থ্য বিষয়ক অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে যেটি আসন্ন ও যেখানে আপনাকে আসতে বলা হয়েছে, সেক্ষেত্রে আপনি পারলে তাদের সাথে যোগাযোগ করে আপনার লক্ষণগুলি সম্পর্কে তাদের জানান।

– একটি ল্যাটারাল ফ্লো পরীক্ষা করুন আপনি অসুস্থ বোধ করলে বা উপরের লক্ষণগুলির কোনোটি থাকলে যাতে আপনার COVID-19 হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা যেতে পারে।

– হোস্টেলে, ডে সেন্টার ও কয়েকটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বিনামূল্যে পরীক্ষার ব্যবস্থা থাকতে পারে। আপনার কাছে সহায়তা সংস্থা বা সহায়তা কর্মীর অ্যাক্সেস থাকলে, তাদের সাথে খবর নিন।

> “COVID-19 সম্পর্কে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনি উপলব্ধ যেকোনো ব্যক্তির সাথে কথা বলতে পারেন –সেই ব্যক্তি বাসস্থানের ব্যক্তি, সহায়তা কর্মী, মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, নার্স, প্রবেশন পরিষেবায় থাকা, ইত্যাদি যে কেউ হতে পারেন।“ – জীবন্ত অভিজ্ঞতার সাথে গ্রাউন্ডসওয়েলে পিয়ার

– আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে: আগামী অন্তত পাঁচ দিন অন্যদের সাথে যতটা সম্ভব সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। পাঁচ দিন পরেও আপনি অসুস্থ বোধ করলে, আপনি সুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

“সকলের টিকা নেওয়ার অধিকার আছে — এটি বিনামূল্যে, যেকোনো জায়গায় আপনার পছন্দমত সময়ে নেওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে।“ – গ্রাউন্ডসওয়েল পিয়ার

টিকা নেওয়া

এটি গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়া বা COVID-19 এর ফলে মরে যাওয়া, অন্যদের এতে সংক্রামিত করা, এবং আরও নতুন ভ্যারিয়েন্ট-এ ভোগা থেকে নিজেকে ও অন্যদের রক্ষা করার সেরা উপায়।

এটি ভাইরাসের বিরুদ্ধে শরীরের নিজের সুরক্ষা (অ্যান্টিবডি) তৈরী করার জন্য এর রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে উদ্দীপিত করে।

সব প্রাপ্তবয়স্কদেরই তিনটি টিকার সবকটি নেওয়ার অধিকার আছে। তিনটি টিকার সবকটি নিলে আপনার সুরক্ষার সম্ভাবনা সবচেয়ে ভাল হয়।

1. প্রথম ডোজ আপনাকে ভাল মাত্রার সুরক্ষা দেয়
2. দ্বিতীয় ডোজ আপনার সুরক্ষা বৃদ্ধি করে। আপনার বয়স 18 বছরের বেশি হলে আপনি প্রথম ডোজের দুই মাস পরে এটি নিতে পারেন (আপনি 18 বছরের কম হলে তিন মাস পরে)।
3. বুস্টার প্রথম দুটি ডোজের থেকে আপনার পাওয়া সুরক্ষাকে উন্নত করে, এবং COVID-19 এর সাম্প্রতিক ভ্যারিয়েন্টগুলির বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়। আপনি এটি আপনার দ্বিতীয় টিকার ডোজের তিন মাস পরে পেতে পারেন।

“আপনি ইতিমধ্যে নিবন্ধন না করে থাকলে, এবং আপনার স্বাস্থ্য, COVID-19 বা টিকা সম্পর্কে কিছু পরামর্শ ও সহায়তা চাইলে, আপনি একজন *GP*-এর সাথে নিবন্ধন করতে পারেন।

আপনার স্থির ঠিকানা বা আইডি থাকুক বা না থাকুক, এবং আপনার অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে, সকলেরই নিবন্ধন করার অধিকার আছে।“ – গ্রাউন্ডসওয়েল পিয়ার

আপনি নিশ্চিত না হলে বা টিকা নেওয়ার ব্যাপারে কথা বলতে চাইলে, আপনি একজন GP, নার্স বা ফার্মাসিস্টের মত স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলতে পারেন।

আপনি কোথায় টিকা নিতে পারেন:

– একটি বিনা অ্যাপয়েন্টমেন্টের কেন্দ্রে: অনলাইনে আপনার নিকটবর্তী ‘একটি কোভিড টিকা কেন্দ্র খুঁজে পান’-এর সন্ধান করুন।

– অনলাইনে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের বুকিং করে: ‘একটি কোভিড টিকা নিন’-এর সন্ধান করে।

– একটি ভ্রাম্যমান টিকাদান পরিষেবা হয়তো আপনার বাসস্থান বা একটি স্থানীয় পরিষেবায় আসতে পারে – তাদের কাছে খবর নিয়ে দেখুন।

টিকাটি নিতে আপনাকে GP-এর সাথে নিবন্ধিত হওয়ার বা আপনার সাথে আপনার NHS নম্বর থাকার দরকার নেই।

আপনি অনলাইনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে না পারলে, আপনি বিনামূল্যে 119 নম্বরে কল করতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনি একজন অনুবাদকের সাথে কথা বলতে পারেন।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

COVID-19 টিকা থেকে কারও কারও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, সকলের নয়। তাদের মধ্যে রয়েছে:

– ইঞ্জেকশন নেওয়ার ফলে হাতে ব্যাথা

– ক্লান্ত লাগা

– মাথাব্যাথা হওয়া

– যন্ত্রণা বোধ করা

– অসুস্থ বোধ করা।

আপনার শীঘ্রই একটি গুরুত্বপূর্ণ অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে, সাবধান হওয়ার জন্য, তার দুই দিন আগে বা পরে আপনার টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি নিলে ভাল হয়।

আপনি এই বিষয়ে নিশ্চিত না হলে, একজন স্বাস্থ্য কর্মীর (যেমন একজন GP বা নার্স) সাথে কথা বলুন যিনি আপনার আরও তথ্য দিতে ও পথ দেখাতে পারবেন।

আমার ইতিমধ্যে COVID-19 হয়ে গেলেও কী আমাকে এটা নিতে হবে?

হ্যাঁ। COVID-19 হওয়ার পরে আপনি যে অ্যান্টিবডিগুলি পান সেগুলি কয়েক মাস পরে কমে যেতে থাকে। একবারের বেশি COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনাও রয়েছে।

COVID-19 টিকা আপনার রোগ প্রতিরোধকে শক্তিশালী করে এবং তাকে দীর্ঘস্থায়ী করে তোলে। আপনার COVID-19 হয়ে থাকলেও টিকাটি নেওয়া নিরাপদ।

আমাকে কি ভবিষ্যতে আরও বেশি ডোজ নিতে হবে?

এই মুহূর্তে কেউ নিশ্চিতভাবে তা জানেন না।

গবেষণায় দেখা গেছে যে আমাদের নেওয়া তিনটি টিকার ডোজ COVID-19, ভ্যারিয়েন্ট, ও লং COVID-এর বিরুদ্ধে অত্যন্ত ভাল মাত্রার সুরক্ষা প্রদান করে।

সংস্থানসমূহ

– আমাদের অন্যান্য বিনামূল্যের COVID-19 সংক্রান্ত তথ্যের সংস্থানসমূহ: ‘Groundswell COVID resources’ সন্ধান করুন

– NHS তথ্য: ‘NHS COVID-19’ সন্ধান করুন

– সরকারি তথ্য সংক্রান্ত ওয়েবসাইট: ‘COVID-19 Gov UK’ সন্ধান করুন

আপনার কাছে ইন্টারনেটের অ্যাক্সেস না থাকলে কিন্তু কোনো সহায়তা পরিষেবা বা সহায়তা কর্মীর অ্যাক্সেস থাকলে, আপনি তাদের এই তথ্য আপনার জন্য প্রিন্ট করে দিতে বলতে পারেন।

গ্রাউন্ডসওয়েলে আমরা বিশ্বাস করি সকলের ভাল স্বাস্থ্যলাভের অধিকার আছে। আমাদের কর্মীদের দুই তৃতীয়াংশ এবং আমাদের সকল স্বেচ্ছাসেবীরা গৃহহীন হওয়ার অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন এবং আমাদের স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও নির্দেশিকা একত্রিত করতে সাহায্য করেছেন, যেমন এই প্রচার পুস্তিকাটি।

সমগ্র অতিমারি জুড়ে, গৃহহীনতার অভিজ্ঞতা লাভ করা মানুষদের কাছে আপ-টু-ডেট তথ্য পাঠাচ্ছি, এবং মানুষকে তাদের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে সহায়তা প্রদান করছি।