

স্কুলগুলো
কি করছে

পরিবারগুলো
কি করতে
পারে

সেপ্টেম্বর 2020-এ স্কুলে ফেরা

পরিবারের জন্যনির্দেশিকা

COVID-19-এর সময় আমরা আমাদের স্কুল, পরিবার এবং নিজেদেরকে সুরক্ষিত রাখতে কী করতে পারি।

আরও তথ্য

সেপ্টেম্বর ২, ২০২০ তারিখে মুদ্রণের সময় এই পুস্তিকার তথ্যগুলো নির্ভুল এবং হালনাগাদকৃত।

স্কুলে ফিরে আসা এবং COVID-19 বিষয়ে সর্বশেষ তথ্যের জন্য www.newham.gov.uk/backtoschool লিংকে যান এবং একজন Newham COVID-19 Health Champion হন।

এই পুস্তিকাটি বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাবে এই লিংকে: www.newham.gov.uk/backtoschool।



COVID-19
HEALTH
CHAMPIONS

একজন COVID-19 Health Champion হন
www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions

Newham এর আবার স্কুলে ফেরা



প্রথমত, যতদিন থেকে COVID-19 আমাদের জীবনের অংশ হয়ে গিয়েছে ততদিন ধরে আপনারা এবং আপনাদের পরিবার Newham-কে নিরাপদ রাখার জন্য যা কিছু করেছেন আমি তার জন্য একটি বড়সড় ধন্যবাদ দিতে চাই। একজন অভিভাবক হিসেবে আমি জানি যে এটি আমাদের সকলের, বিশেষত পরিবারগুলোর জন্য কতটা সংকটময় ছিল।

Newham-এর স্কুলগুলো সেপ্টেম্বরে সবার নিরাপদে স্কুলে ফিরে আসা নিশ্চিত করার জন্য Council-এর Public Health টিমের সাথে কাজ করে আসছে।

তবে আমরা যত চেষ্টাই করি প্রতিটি ঝুঁকি নির্মূল করতে পারবো না। সর্বদা আমাদেরকে আমাদের জীবনের বিভিন্ন ঝুঁকির ভারসাম্য বজায় রাখতে হয় এবং এটিও এর বাইরে নয়। স্কুলের আসার ঝুঁকি নগণ্য এবং এটিকে স্কুলে না আসার ঝুঁকির বিপরীতে মেপে দেখতে হবে। এই ভারসাম্যটি বের করার প্রক্রিয়ায় অবশ্যই শিশুদের শেখা, দীর্ঘস্থায়ী সুযোগ, সামাজিক সংযোগ এবং স্বাস্থ্যের উপরে স্কুলে না যাওয়ার প্রভাব কী হতে পারে তা বিবেচনা করতে হবে।

আমরা COVID-19-এর সাথে দীর্ঘদিন যাবত বসবাস করছি মনে হলেও এটি এখনও নতুন। আমরা প্রতিদিনই এই ভাইরাসটি সম্পর্কে নতুন নতুন জিনিস শিখছি।

বিজ্ঞান দেখায় যে স্কুলে ফিরে যাওয়াটা নিরাপদ কারণ খুব কম সংখ্যক শিশুই COVID-19-এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়েছে। এটি আরও জানায় যে স্কুল প্রচুর সংক্রমণ ঘটেছে এমন জায়গা নয়, এমনকি মহামারীর সময়ে আমাদের চাইতে বেশি পরিমাণে স্কুল খোলা রেখেছিল এমন দেশগুলোতেও নয়। বিশেষ করে, ছোট বাচ্চারা একে অপরকে COVID-19 আক্রান্ত করবে এবং বাচ্চাদের কাছ থেকে শিক্ষকরা COVID-19 আক্রান্ত হবে এমন সম্ভাবনা অত্যন্ত নগণ্য বলেই মনে হচ্ছে।

শিক্ষার্থী এবং কর্মীদের নিরাপদে ফিরে আসা নিশ্চিত করার জন্য স্কুলগুলো সর্বোত্তম এবং সর্বশেষ জ্ঞান ও নির্দেশিকা কাজে লাগাচ্ছে। COVID-প্রতিরোধী পরিবর্তনের কারণে স্কুলকে দেখতে এবং উপলব্ধিতে ভিন্ন মনে হবে। পরিবারগুলোর জন্য স্কুল কতটা গুরুত্বপূর্ণ, সেইসাথে শিশু, অল্প বয়স্ক ব্যক্তি এবং পরিবারগুলো মহামারীর পুরো সময় জুড়ে কেমন অনুভব করেছে সে সম্পর্কে আমাদের জ্ঞাত সমস্ত কিছুই পরিকল্পনাসমূহের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

পুরো এলাকা জুড়ে Newham Council এখনও প্রতিদিন COVID-19-এর মোকাবেলা করে যাচ্ছে। আমাদের প্রাপ্ত প্রমাণ এবং ভাইরাসের অবস্থা অনুযায়ী অব্যাহতভাবে পরামর্শ আপডেট করা হচ্ছে। পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে ঝুঁকির ভারসাম্যের পরিবর্তন হতে পারে। সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তায় আপনাকে অবহিত রাখতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

Jason Strelitz (জেসন স্ট্রেলিটজ) Public Health-এর পরিচালক Newham-এর London Borough

আমরা সকলেই কোনো একটি ভূমিকা পালন করি এবং একে অপরের উপরে নির্ভরশীল থাকি

আমাদের সবার লক্ষ্য একই - আমাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, নিজেদের এবং আমাদের কমিউনিটিকে COVID-19 সুরক্ষিত রাখা।

স্কুলগুলি COVID-19 প্রতিরোধী রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। ভাইরাসটি যত বেশি নিয়ন্ত্রিত সবার জন্য তা ততবেশি নিরাপদ।

Newham-কে নিরাপদ রাখার উদ্দেশ্যে আমরা সকলেই কোনো একটি ভূমিকা পালন করি এবং একে অপরের উপরে নির্ভরশীল থাকি।



স্কুলে ফিরে আসা কেন গুরুত্বপূর্ণ

শিশু, অল্প বয়স্ক ব্যক্তি এবং তার পাশাপাশি পরিবারগুলোর জন্য স্কুল গুরুত্বপূর্ণ।

স্কুলে উপস্থিত শিশু এবং অল্প বয়স্ক ব্যক্তিদেরকে জ্ঞানের চেয়েও বেশি কিছু দেয়। স্কুলে থাকাকালে শিশু এবং অল্পবয়স্কদের সামাজিক সংযোগ ও পরিচয়ের অনুভূতি বিকশিত হয় যেটি তারা সারা জীবন ব্যবহার করে।

এছাড়াও, স্কুল শিক্ষার্থীদেরকে তাদের মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বিষয়ে সহায়তা করে যা মহামারীকালীন সময়ে স্বাভাবিকের চেয়ে আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

প্রমাণ থেকে আমরা কী জানতে পারি

এখন পর্যন্ত, প্রমাণ থেকে আমরা জানতে পারি যে শিশুরা বিশেষ করে ছোট বাচ্চারা

- COVID-19-এ গুরুতরভাবে অসুস্থ হয় না (যদি না ইতোমধ্যেই তারা দুর্বল এবং হৃদযন্ত্রের বা প্রতিরোধ ক্ষমতার সমস্যা না থেকে থাকে)
- একে অপরের মধ্যে বা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিবর্গে COVID-19 সংক্রমণ করার সম্ভাবনা অত্যন্ত নগণ্য বলেই মনে হয় বিশেষত তাদের যদি কাশি না থাকে।



সাধারণত, ভাইরাসটি মানুষের শ্বাস এবং বস্তুর পৃষ্ঠদেশে ছড়ায়। এ কারণেই আমরা যাদের সাথে বসবাস করি (অথবা কোন সাহায্যের জন্যে বা স্কুল বাবলে আছে) তারা ছাড়া বাকীদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকতে হবে। আভ্যন্তরীণ জায়গাগুলোতে মুখের কভার ব্যবহার করাও গুরুত্বপূর্ণ - যদিও এটি বাড়িতে প্রয়োজনীয় নয় এবং স্কুলে থাকাকালীন পরতে হবে কিনা তা আপনার স্কুল আপনাকে অবহিত করবে।

কাশি ও হাঁচি কোনও টিস্যু (বা কুনিইয়ে) দ্বারা আটকানো এবং টিস্যুটি বিনের মধ্যে রাখা ও তার পাশাপাশি নিয়মিত আপনার হাত ধোয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

এখনও অবধি, স্কুলে বাচ্চাদের মধ্যে COVID-19 সংক্রমণ হবার খুব কম উদাহরণই পাওয়া গেছে। পিতামাতা, শিক্ষক, কর্মচারী এবং শিক্ষার্থীরা সবাই যখন নিজেদের হলে বা উপসর্গ রয়েছে কিংবা সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছে এমন কারও সংস্পর্শে আসার পর সুরক্ষা কার্যপ্রণালী অনুসরণ করে এবং বাসায় থাকে তখন এটি বিশেষভাবে সত্য।

Newham Council-এর Public Health এবং Education টিম স্কুলগুলোকে সর্বশেষ প্রমাণ এবং নির্দেশিকার সাহায্যে আপ টু ডেট রাখার জন্য একসাথে কাজ করছে যাতে প্রয়োজনে স্কুলগুলো তাদের নিয়ম এবং পদ্ধতিতে পরিবর্তন আনতে পারে।

স্কুলে ফিরে আসার প্রস্তুতি গ্রহণ

COVID-19 এবং স্কুলে ফিরে আসার বিষয়ে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ের পক্ষেই উদ্বিগ্ন ও বিভ্রান্ত হওয়া সম্পূর্ণ বোধগম্য এবং স্বাভাবিক। আপনি আপনার শিশু(দের) প্রস্তুত করতে সাহায্য করতে পারেন এভাবে:



সবাই ভাইরাসটির ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে কাজ করছে তা ব্যাখ্যা করে।



স্কুলে যাওয়ার বিষয়টি যাতে মজার হয় এবং তাদের উদ্বেগ দূরে সরিয়ে দেয় এমনভাবে সব কিছু পরিকল্পনা করে।



সুরক্ষিত থাকার জন্য তারা কী করতে পারে তা তাদের মনে করিয়ে দিয়ে: হাত ধোয়া, মুখ ঢাকার ব্যবস্থা এবং সামাজিক দূরত্ব।



তাদের উদ্বেগ এবং প্রম্ম শোনার মাধ্যমে। নিজের এবং পরিবারের প্রতি সদয় হন - এটি কারও জন্যই সহজ নয়।

স্কুলগুলো জানে যে COVID-19 চলাকালে কোনো কোনো শিশু তার প্রিয় কাউকে হারিয়ে থাকবে বা বাসায় মানসিক চাপের অভিজ্ঞতা থেকে থাকবে। তারা এটিও জানে যে কিছু কিছু শিক্ষার্থী তাদের স্বাস্থ্য বা পরিবার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকবে। স্কুলগুলো তাদের শিক্ষার্থীদের সহায়তার জন্য পরিবারগুলোর সাথে কাজ করবে। আপনার শিশু(রা) গত ছয় মাসে কোনও কঠিন সময় কাটিয়ে থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার স্কুলকে জানান যাতে করে তারা তাদের জন্য একটি স্বতন্ত্র Return Plan (ফিরে আসার পরিকল্পনা) তৈরি করতে পারে।

সুস্থ রাখা



আপনার শিশু(দের) সর্বশেষ টিকাটি দেয়া হয়েছে কিনা নিশ্চিত করুন। শৈশবের যে রোগগুলো টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধযোগ্য সেগুলোর ঝুঁকি COVID-19-এর ঝুঁকির চেয়ে বেশি।



সম্ভবত হলে হেঁটে, স্কুটিং করে কিংবা সাইকেলে করে স্কুলে যান - এমনকি সেটি যদি শুধু যাওয়া বা আসা হয় তাহলেও। এটি যে আপনাকে কেবল সক্রিয় থাকতে সাহায্য করে তাই নয়, এটি Newham-এর বাতাসও পরিষ্কার রাখে। আরও তথ্যের জন্য সার্চ করুন 'healthy school streets' দিয়ে www.newham.gov.uk ওয়েবসাইটে।



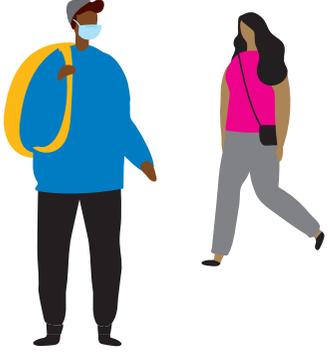
স্কুল শেষের এবং সাপ্তাহিক ছুটি নিয়ে পরিকল্পনা করুন - সক্রিয় থাকা এবং দৈনন্দিন কার্যাবলী থেকে বিরতি নেয়া শরীর এবং মন উভয়ের জন্যই মঙ্গলজনক!



প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ ভাগ (Portion) শাকসবজি ও ফলমূল খান এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন যাতে আপনার শরীর সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারে।

স্কুলের পূর্বে, চলাকালে এবং পরে নিরাপদে থাকা

প্রস্তুতি



- স্কুল থেকে দেয়া তথ্য পড়ুন। আপনার যদি প্রশ্ন থাকে তাহলে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন
- আপনার সন্তানের সাথে স্কুলটি কেমন হবে সে বিষয়ে আলাপ বলুন এবং নতুন নিয়মগুলো ব্যাখ্যা করুন
- আপনার শিশুকে মনে করিয়ে দিন যে স্কুল তাকে সুরক্ষিত রাখছে
- স্কুলে আপনার সাথে যোগাযোগের সঠিক তথ্য রয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- আপনার সন্তানের স্কুলে ফিরে আসতে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন কিনা তা স্কুলকে জানান
- আপনার মুখ ঢাকার ব্যবস্থা এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রস্তুত রয়েছে তা নিশ্চিত করুন

স্কুলে পৌঁছা



- আপনার স্কুলের নির্দেশনা অনুযায়ী সময়ে স্কুলে পৌঁছান/ নামিয়ে দিন
- স্কুলে যতটা সম্ভব হেঁটে, স্কুট করে বা বাইকে যান।
- গণপরিবহন ব্যবহার করলে মুখ ঢাকার ব্যবস্থা নিন, অন্য সবার থেকে 2 মিটার দূরত্বে থাকুন এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- কর্মচারী, অন্যান্য বাবা-মা, পরিবারের সদস্য এবং শিক্ষার্থীদের সাথে কথা বলার সময়সহ স্কুলের গেটে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

স্কুলে থাকা



- সবাই কিভাবে চলাফেরা করবে এবং কাজ করবে স্কুলে তা বদলে যাবে। স্কুল কর্তৃক নির্ধারিত সকল নিয়ম অনুসরণ করতে ভুলবেন না
- আপনার সন্তান বা আপনার পরিবারের কারও যদি COVID-19 হয়, COVID-19-এর উপসর্গ থাকে বা NHS Test and Trace কর্তৃক আপনার সাথে যোগাযোগ করা হয় তাহলে বাসায় থাকুন
- আপনার পরিবারের কেউ বা Support Bubble (সাপোর্ট বাবল)-এর কারও যদি COVID-19 হয়, COVID-19-এর উপসর্গ থাকে বা NHS Test and Trace কর্তৃক আপনার সাথে যোগাযোগ করা হয় তাহলে অনতিবিলম্বে স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন

বাসায় যাওয়া



- আপনার স্কুলের নির্দেশনা অনুযায়ী সময়ে বাসায় যান/ উঠিয়ে নিন
- বাসায় যতটা সম্ভব হেঁটে, স্কুট করে বা বাইকে যান।
- গণপরিবহন ব্যবহার করলে মুখ ঢাকার ব্যবস্থা নিন, অন্য সবার থেকে 2 মিটার দূরত্বে থাকুন এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- কর্মচারী, অন্যান্য বাবা-মা, পরিবারের সদস্য এবং শিক্ষার্থীদের সাথে কথা বলার সময়সহ স্কুলের গেটে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- বাসায় যাওয়ার পথে কোথাও থামলে সামাজিক দূরত্ব এবং হাত ধোয়ার নিয়মগুলো মেনে চলুন
- বাসায় পৌঁছেই হাত ধুয়ে ফেলুন

সবাইকে COVID-19 সুরক্ষিত রাখা

প্রতিটি স্কুলের তাদের জন্য নির্দিষ্ট নতুন COVID-19 বিধি এবং পদ্ধতি থাকবে। তবে স্কুলে নিরাপদে থাকা COVID-19-এর সময় যেকোনো জায়গায় নিরাপদে থাকার মতোই। এই পদক্ষেপগুলোর অনুসরণ প্রত্যেককে স্কুলে, বাড়িতে এবং সর্বসাধারণের মধ্যে সুরক্ষিত রাখবে:



1. স্কুলের সাথে যোগাযোগ রাখুন

- স্কুলে আপনার সাথে যোগাযোগের সঠিক তথ্য রয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার যদি কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তবে আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন।



2. দূরত্ব বজায় রাখুন

- স্কুলে থাকার সময় নিয়মগুলো মেনে চলুন এবং আপনার নিজের বাবলে রয়েছেন তা নিশ্চিত করুন।
- সর্বসাধারণের মধ্যে হলে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরে রাখুন। এটি করতে না পারলে মুখ ঢাকার ব্যবস্থা করুন এবং কথাবার্তা সংক্ষিপ্ত রাখুন।



3. মুখ ঢাকার ব্যবস্থা

- 11 বছরের বেশি বয়সের প্রত্যেকেরই আভ্যন্তরীণ পাবলিক জায়গাগুলোতে মুখ ঢাকার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- স্কুলে একটি ব্যবহার করা প্রয়োজন কিনা তা আপনার স্কুল আপনাকে জানাবে।
- যাদের হেঁট পড়তে হয় বা অন্যান্য প্রতিবন্ধীত্ব রয়েছে তাদের জন্য ব্যতিক্রম থাকবে।



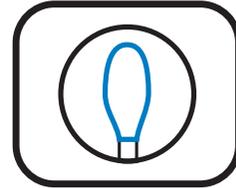
4. আপনার হাত ধোঁত করুন

- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত নিয়মিত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। বিশেষত যখন আপনি কোনও নতুন স্থানে (যেমন স্কুল বা বাড়ি) যান এবং মুখ ঢাকার ব্যবস্থা পরিধান করার পূর্বে এবং এটি সরিয়ে দেওয়ার পরে।
- হাত সাবান ও পানিতে ধুতে না পারলে হ্যান্ড স্যানাইটাইজার ব্যবহার করুন।



5. বাসায় থাকুন

- আপনি, আপনার সাথে বসবাসকারী কেউ বা সময় কাটিয়েছেন এমন কারও যদি COVID-19 হয়, COVID-19-এর উপসর্গ থাকে বা NHS Test & Trace কর্তৃক যোগাযোগ করা হয় তাহলে বাসায় থাকুন।
- আপনার পরিবার বা Support Bubble সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে স্কুলকে জানান।



6. পরীক্ষা করান

- আপনার যদি COVID-19 উপসর্গ থাকে তাহলে পরীক্ষা করান: উচ্চ তাপমাত্রা; নতুন হওয়া লাগাতার কাশি; আপনার গন্ধ বা স্বাদ হারিয়ে যাওয়া বা পরিবর্তন হওয়া।
- একটি পরীক্ষা বুক করুন এখানে: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test অথবা কল করুন 119 নম্বরে।

আমার আর কী জানা প্রয়োজন?

1. স্কুল থেকে আমরা কী প্রত্যাশা করতে পারি?

তাদের শিক্ষার্থীদের সুরক্ষিত রাখতে তারা কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে স্কুলগুলো সে বিষয়ে অভিভাবকদেরকে তথ্য প্রদান করবে।

প্রতিটি স্কুলে তাদের ভবন(গুলো) এবং শিক্ষার্থীদের সংখ্যা ও বয়স ইত্যাদি সম্পর্কিত নির্দিষ্ট বিধি এবং পদ্ধতি থাকবে। এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষার্থীদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া সীমিত করার জন্য বাবল, সম্ভব হলে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা এবং বেশি বেশি হাত ধোয়া।

তাপমাত্রা পরীক্ষা করা বাঞ্ছনীয় নয় কারণ তারা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য নির্ভরযোগ্য নয়।

সকল স্কুল SEND শিশুদের স্কুলে ফিরে আসার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছে এবং স্কুলে উপস্থিত হওয়া শিশুদের চাহিদার উপরে ভিত্তি করে যেখানে সম্ভব সেখানে অতিরিক্ত ব্যবস্থা কার্যকর করছে। আমরা আরও তথ্যের জন্য অভিভাবকদেরকে তাদের স্কুলে যোগাযোগ করার পরামর্শ দিচ্ছি।

2. আমার শিশু(দের) নিরাপদের রাখতে স্কুলকে আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

আপনি এবং আপনার পরিবার নতুন নিয়মের সাথে পরিচিত এবং যোগাযোগের প্রয়োজন হলে স্কুলের কাছে আপনার সাথে যোগাযোগের হালনাগাদকৃত তথ্য রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

আপনার বাসায় কেউ বা আপনার শিশু(দের) সাথে সময় কাটায় এমন কারও যদি COVID-19 হয়, COVID-19-এর উপসর্গ থাকে বা NHS Test & Trace কর্তৃক সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়েছে তাহলে সাথে সাথে স্কুলকে জানান।

3. বাবল কী এবং এটি কিভাবে কাজ করে?

বাবল হল এমন একদল শিক্ষার্থী যাঁরা প্রতিদিন পুরো সময় এক সাথে থাকবে। অনেক স্কুলে ক্লাস 'বাবল' থাকবে।

যদি বাবলের কোনও একটি শিক্ষার্থী COVID-19-এ আক্রান্ত হয় তাহলে পুরো বাবল 14 দিনের জন্য বাসায় থাকবে।

যেখানে সম্ভব Playdate (প্লেডেট), Shared Childcare (শেয়ারকৃত শিশুসেবা) এবং শেয়ার করা বাহন ইত্যাদি ক্লাস বাবলের মধ্যে রাখুন।

4. আমার বাচ্চা স্কুলে আঘাত পেলে বা অসুস্থ হয়ে পড়লে?

সাধারণ নিয়মেই স্কুলের First aider (প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারী) সাহায্য করবে। সতর্কতা হিসেবে তারা কিছু সুরক্ষামূলক পোশাক - একটি মেডিকেল মাস্ক, গ্লাভস, একটি এপ্রন এবং ভাইজর (প্রয়োজন হলে) পরিধান করবে।

আপনার বাচ্চার COVID-19 উপসর্গ থাকলে স্কুল আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যাতে আপনি আপনার বাচ্চাকে নিয়ে যেতে পারেন।

5. আমি আমার পরিবারকে কিভাবে সুরক্ষা দিতে পারি বিশেষত যদি কেউ দুর্বল থাকে?

আপনার পরিবারকে রক্ষার সর্বোত্তম উপায় হল সব সময় সামাজিক দূরত্ব, মুখ ঢাকার ব্যবস্থা এবং হাত ধোয়ার বিষয়ে নির্দেশিকা অনুসরণ করা। বাইরে থেকে আপনি বাসায় ফেরার পর অনতিবিলম্বে আপনার হাত ধোত করুন, আপনার মোবাইল ফোনটি পরিষ্কার করুন এবং আপনার পোশাক পরিবর্তন করুন।

আপনার বাসার কেউ লক্ষণ প্রদর্শন করলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব 111 নম্বরে এবং আপনার GP-র সাথে পরামর্শের ও সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন, বিশেষত যদি তারা দুর্বল হন।

আরও প্রশ্ন রয়েছে? আরও তথ্য চাচ্ছেন?

স্কুল, বাসা এবং সর্বসাধারণের মধ্যে থাকার সময় কিভাবে নিরাপদে থাকবেন সে সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন এই লিংকে www.newham.gov.uk/backtoschool

আপনার পরিবারের যদি সেলফ-আইসোলেশন করার প্রয়োজন হয় তাহলে কী কী সহায়তা রয়েছে এমন প্রশ্নসহ আপনার COVID-19 বিষয়ক প্রশ্ন থাকলে, COVID-19 Helpline-এর সাথে যোগাযোগ করুন: 020 7473 9711 (1-7pm, সপ্তাহে 7 দিন) অথবা covidhelp@comunity-links.org

COVID-19 বিষয়ে সর্বশেষ তথ্যের জন্য www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions-এ ডিজিট করার মাধ্যমে একজন Newham COVID-19 Health Champion হন।

