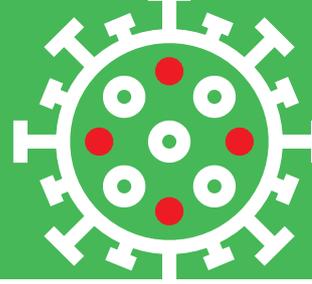


# CORONAVIRUS IN CALDERDALE



**Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways. It can be very serious for people with some medical conditions.**

To prevent the spread of the virus, **stay at home as much as possible**, and cut down the number of people that you have interactions with. People can spread the virus even if they don't have symptoms.

If you go out, it is important to **socially distance** by keeping 2 metres (6ft) away from other people where possible.

Wash your hands with warm water and soap well for 20 seconds, regularly.

**The symptoms of Coronavirus are:**

- a high temperature or
- a new, continuous cough or
- loss or change in your sense of smell and taste

**If you have these symptoms you should book a FREE test by visiting [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) or call: 119.**

**You must start isolating immediately for 7 days, the rest of your household must isolate for 14 days.**

**Isolating means that your entire household has to stay at home at all times, you can find more information by visiting: [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) or you can call: 01422 392890 for support.**

**If you have been in close contact with someone who tests positive you may be contacted by the NHS and asked to isolate.**

Most people will be able to manage the illness at home. If you feel you cannot do the things you would normally do because you are unwell, Call: 111.

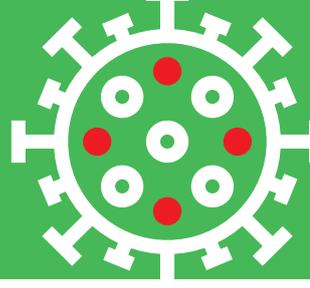
If you have a specific medical condition you could be at higher risk to coronavirus. It is best to avoid all face to face contact with other people, this is called **shielding**. You will have been contacted by the NHS if this applies to you. Visit [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) for more information. Information is available in 60 different languages at: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/>.

**If you find you need support as a result of Coronavirus, including financial support or help with buying food and medicines, contact Calderdale Council at:**

**[www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable](http://www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable)**

**OR call: 01422 392890**

# CORONAVIRUS IN CALDERDALE



**করোনাভাইরাস (কোভিড- 19) একটি নতুন রোগ, যা আপনার ফুসফুস এবং শ্বাসনালীকে আক্রমণ করতে পারে। যাদের অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য করোনাভাইরাস অত্যন্ত মারাত্মক হতে পারে।**

ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য **যতটুকু সম্ভব ঘরে থাকুন**, এবং মানুষের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাৎ করা কমিয়ে দিন। রোগের লক্ষণ না থাকলেও একজনের কাছ থেকে অন্যজনের কাছে ভাইরাস ছড়াতে পারে।

যদি আপনি বাইরে বের হন, তবে এটা জরুরী যে সম্ভব হলে অন্য লোকদের থেকে 2 মিটার (6 ফুট) দূরে থেকে **সামাজিক দূরত্ব** বজায় রাখবেন।

গরম পানি এবং সাবান দিয়ে 20 সেকেন্ড আপনার হাত নিয়মিতভাবে ধুয়ে নেবেন।

**করোনা ভাইরাস এর লক্ষণগুলো হলো:**

- বেশি জ্বর (উচ্চ তাপমাত্রা) বা
- নতুন, অনবরত কাশি বা
- স্বাদ ও গন্ধ না থাকা অথবা স্বাদ ও গন্ধে পরিবর্তন আসা।

আপনার এই লক্ষণগুলো থাকলে [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) ওয়েবসাইটে গিয়ে বা 119-এ ফোন করে বিনামূল্যের একটি টেস্ট (পরীক্ষা) বুক করে নেবেন।

আপনাকে অবশ্যই 7 দিন, এবং আপনার পরিবার বাকি সকলকে 14 দিন একা থাকা (আইসোলেটিং) শুরু করতে হবে।

একা থাকার (আইসোলেটিং এর) মানে হলো আপনার পরিবারের সকলকে সর্বদা ঘরের ভিতরে থাকতে হবে। এই ওয়েবসাইটে আরো তথ্য পাবেন [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) অথবা সাহায্য সহায়তার জন্য ফোন করুন: 01422 392890।

যদি আপনি কোন কোভিড রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে গিয়ে থাকেন, তবে এন.এইচ.এস আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করে আপনাকে একা থাকার অনুরোধ করতে পারে।

অধিকাংশ লোক নিজেদের ঘরেই রোগটি নিয়ন্ত্রণ করতে সমর্থ হবেন। আপনি সাধারণত যে কাজগুলো করেন সেগুলো যদি অসুস্থ হওয়ার কারণে করতে সমর্থ না হন, তাহলে 111-এ ফোন করবেন।

আপনার যদি বিশেষ কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তবে করোনা ভাইরাস আপনার জন্য মারাত্মক হওয়ার ঝুঁকি বেশী। তাই অন্য লোকদের সঙ্গে আপনার সামনাসামনি দেখা করা না করাই উত্তম। এটাকে বলা হয় বলা হয় **শিল্ডিং**। যদি আপনার ক্ষেত্রে তা প্রযোজ্য হয়, তাহলে এন.এইচ.এস আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। বিস্তারিত জানার জন্য ভিজিট করুন:

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)। নিচের ওয়েবসাইটে 60টি বিভিন্ন ভাষায় তথ্য রয়েছে:  
:<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/>.

করোনাভাইরাসের কারণে আর্থিক সহায়তার, বা খাবার ও ঔষধপত্র কেনায় সাহায্য দরকার হলে নিচের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ক্যাল্ডারডেইল কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন:

[www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable](http://www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable)

অথবা ফোন করবেন: 01422 392890।