

[Patient Name
Patient address]

তারিখ

গুরুত্বপূর্ণ: ব্যক্তিগত

আপনার এনএইচএস নম্বর [NHS NUMBER]

আদরনীয় রোগী,

আপনাকে করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

আপনাকে নিরাপদ রাখা এবং অব্যাহতভাবে আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা ও চিকিৎসা প্রদান করা হল এনএইচএস'এর পূর্বিতা। এই চিঠিতে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে আপনি কিভাবে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন এবং আপনার জন্য প্রয়োজনীয় পরিচর্যা ও চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারেন।

এনএইচএস দ্বারা আপনাকে বা আপনি যে নাম-উল্লিখিত ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাঁকে এমন একজন ব্যক্তি হিসেবে সনাক্ত করা হয়েছে যার করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯'এর নামে ও জ্ঞাত) দ্বারা আক্রান্ত হলে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি রয়েছে। এর কারণ হল যে আপনার একটি অন্তর্নিহিত রোগ বা স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে যার অর্থ হল যে যদি আপনি এই ভাইরাসে আক্রান্ত হন তাহলে অন্যান্য লোকদের তুলনায় আপনার হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার বেশি সম্ভাবনা রয়েছে।

আপনার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ পদক্ষেপ হল এই চিঠিতে উল্লিখিত তারিখ থেকে অন্তত বারো সপ্তাহের জন্য সব সময় নিজের বাসায় থাকা এবং সকল মুখোমুখি যোগাযোগ এড়িয়ে চলা, তবে আপনি আপনার পরিচর্যা প্রদানকারী এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগে থাকবেন কেননা আপনার মেডিকেল পরিচর্যার একটি অংশ হিসেবে এটাকে অপরিহার্য বলে গণ্য করা হয়। আপনাকে ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা থেকে বাঁচিয়ে এটা আপনাকে রক্ষা করবে।

যদি আপনি আপনার বন্ধুদের, পরিবার বা আপনার কমিউনিটির কোন সহায়তা নেটওয়ার্কের সঙ্গে যোগাযোগে থাকেন যারা আপনাকে খাদ্য এবং ওষুধপত্র আনতে সহায়তা করতে পারেন, তাহলে এই চিঠিতে দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ করুন। যদি আপনার সহায়তা করার জন্য আপনার কাছে কেউ না থাকে তাহলে www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable এ যান অথবা ০৮০০ ০২৮৮৩২৭ এ কল করুন, এটা হল সরকারের নিবেদিত হেল্পলাইন।

যদি, কোন সময় আপনি মনে করেন যে আপনার মধ্য করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিয়েছে যেমন ধরুন নতুন একটানা কাশি এবং/অথবা অত্যধিক বেশি জ্বর (৩৭.৮°C থেকে বেশি) তাহলে এনএইচএস 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা ব্যবহার করে ক্লিনিক্যাল পরামর্শ সন্ধান করুন (<https://111.nhs.uk/covid-19/>)। আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না



থাকলে, এনএইচএস 111 কে কল করুন। **উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব এই পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন।**

আপনার, বা আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন, তাঁর অবশ্যই নিম্নানুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত:

- করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গ রয়েছে এমন কোন ব্যক্তির সঙ্গে কঠোরভাবে যেকোনো ধরনের যোগাযোগ এড়িয়ে চলবেন। এই উপসর্গগুলোতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে অত্যধিক বেশি জ্বর (৩৭.৮°C থেকে বেশি) এবং/অথবা নতুন একটানা কাশি।
- বাসা থেকে বাইরে যাবেন না
- কোন ধরনের জমায়েতে উপস্থিত থাকবেন না। এর মধ্যে প্রাইভেট জায়গায় বন্ধুদের এবং পরিবারদের জমায়েত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ, পারিবারিক বাসা, বিবাহোৎসব এবং ধর্মীয় পরিষেবা
- কেনাকাটা করতে, শখের কাজ বা কোথাও আসা-যাওয়ার উদ্দেশ্যে বাইরে যাবেন না। খাদ্য বা ওষুধের ডেলিভারির ব্যবস্থা করার সময় এগুলোকে দরজার সামনে ছেড়ে যাওয়ার বন্দবস্ত করবেন যাতে যোগাযোগের সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করা যেতে পারে
- ফোন, ইন্টারনেট এবং সোশ্যাল মিডিয়ার মতো রিমোট টেকনোলজি ব্যবহার করে যোগাযোগ রাখুন
- আপনার জিপি বা অন্যান্য জরুরি পরিষেবাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে টেলিফোন বা অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করুন
- নিয়মিতভাবে সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত ধোবেন। আপনার বাসায় এসেছেন এমন সকল পরিচর্যা প্রদানকারীদের বা সাপোর্ট কর্মীদেরকেও হাত ধোয়ার একই পদক্ষেপ গ্রহণ করতে বলবেন।

নিরাপদ থাকতে এবং যথাযথভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা অনুসরণ করার জন্য আপনার পরিবারের বাকি সদস্যদেরও যথাসম্ভব আপনার সহায়তা করা উচিত, এবং এই উদ্দেশ্যে তাদেরকে বাসার বাইরে অন্যান্য লোকদের সঙ্গে নিজের যোগাযোগ হ্রাস করা উচিত। আপনার বাসায়, আপনার অবশ্যই নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত:

- শেয়ার করা হয় এমন জায়গায় (রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসবার ঘর) অন্যান্য সদস্যের সঙ্গে কাটানো সময় যতটা সম্ভব হয় হ্রাস করার চেষ্টা করবেন এবং শেয়ার করা জায়গাগুলোতে ভালোভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখবেন।
- আপনার বাসায় থাকেন এমন লোকদের কাছ থেকে অন্তত ২ মিটার (৩ টি পদক্ষেপ) দূরে থাকবেন এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে তাদেরকে আলাদা বিছানায় ঘুমাতে উৎসাহিত করবেন।
- আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করবেন, এবং, যদি আপনি পারেন, তাহলে আপনার বাকি পরিবার থেকে আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহার করবেন বা প্রত্যেকবার বাথরুম ব্যবহার করার পর তা পরিষ্কার করবেন।
- অন্যান্য লোকদের উপস্থিত থাকার সময় রান্নাঘর ব্যবহার না করার চেষ্টা করবেন, যেখানে সম্ভব সেখানে আপনার খাবার নিজের ঘরে নিয়ে গিয়ে খাবেন, এবং নিশ্চিত করবেন যে সমস্ত খালাবাসন যেন সম্পূর্ণভাবে পরিষ্কার করা হয়।

যদি আপনার পরিবারের বাকি সদস্যরা এই নির্দেশনার অনুসরণ করেন তাহলে আপনাকে নিরাপদ রাখার জন্য তাদেরকে সম্পূর্ণ প্রতিরক্ষামূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে না।

এই সময়কালে আপনি অব্যাহতভাবে আপনার সমস্ত প্রয়োজনীয় মেডিকেল পরিচর্যা গ্রহণ করতে থাকবেন। আমরা আপনার পরিচর্যা সামলানোর জন্য নানান বিকল্প নিয়ে বিবেচনা করছি এবং যদি কোন পরিবর্তনের প্রয়োজন হয় তাহলে আমরা আপনাকে তার বিষয়ে অবহিত করবো। আপনার হাসপাতালের টিম ও একই পদক্ষেপ গ্রহণ করবে। আমরা এই পরামর্শ ও দিই যে:

1. আপনার বাসায় যে সকল পরিচর্যা প্রদানকারীরা এবং সাপোর্ট কর্মীরা আসেন

সেই সকল প্রয়োজনীয় পরিচর্যা প্রদানকারীরা বা ভিজিটররা আপনাকে অব্যাহতভাবে ভিজিট করতে পারেন যারা আপনার দৈনন্দিন প্রয়োজনে আপনার সহায়তা করেন, যদি না তাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয়। সকল ভিজিটরদের, আসার ঠিক পরে এবং তারপর ঘন-ঘন অবশ্যই ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে নিজেদের হাত ধোয়া উচিত।

আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদের সঙ্গে এ নিয়ে আলোচনা করাও ভালো হতে পারে যে তাদের মধ্যে কোনো একজন অসুস্থ হয়ে পড়লে কী হবে। যদি আপনার পরিচর্যা সম্পর্কিত সহায়তার প্রয়োজন হয় কিন্তু আপনি নিশ্চিতভাবে জানেন না যে আপনাকে কার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে, তাহলে অনুগ্রহ করে www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable দেখুন।

2. আপনি নিয়মিতভাবে যে সমস্ত ওষুধ গ্রহণ করেন

প্রেসক্রিপশন ডেলিভার করার জন্য সরকার ফার্মেসীদের সহায়তা করছে। প্রেসক্রিপশনগুলো যথারীতি একই সময়ের জন্য হবে। যদি সম্প্রতি আপনি আপনার প্রেসক্রিপশনগুলোকে কালেক্ট বা ডেলিভার না করান তাহলে নিম্নলিখিত পদক্ষেপের সাহায্যে আপনি এটার ব্যবস্থা করতে পারেন:

1. কাউকে আপনার স্থানীয় ফার্মেসী থেকে আপনার প্রেসক্রিপশন নিয়ে আসতে বলা (যদি সম্ভব হয়, তাহলে এটা সেরা উপায়)।
2. আপনার ফার্মেসীর সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে আপনার জন্য একজন ভলান্টিয়ার (ইতিমধ্যে যার আইডি যাচাই করা হয়েছে) খুঁজতে সহায়তা করতে বলুন অথবা তাদেরকে বলুন যে তারা যেন আপনাকে আপনার ওষুধপত্র ডেলিভার করে দেয়।

আপনাকে হয়তো আপনার হাসপাতাল পরিচর্যা টিম দ্বারা দেওয়া হাসপাতাল বিশেষজ্ঞের ওষুধপত্র নিয়ে আসার বা ডেলিভার করানোর ব্যবস্থা করতে হতে পারে।

3. পরিকল্পিত জিপি প্র্যাক্টিস অ্যাপয়েন্টমেন্ট

যেখানে সম্ভব সেখানে আমরা ফোন, ইমেইল বা অনলাইনের মাধ্যমে পরিচর্যা প্রদান করবো। কিন্তু যদি আমরা সিদ্ধান্ত নি যে আপনার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে দেখা করার প্রয়োজন রয়েছে তাহলে আমরা সার্জারিতে বা আপনার বাসায় ভিজিটের ব্যবস্থা করার জন্য আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবো।

4. পরিকল্পিত হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট

এনএইচএস ইংল্যান্ড আপনার হাসপাতালকে লিখিতভাবে অনুরোধ করেছে যে তারা যেন তাদের কাছে আপনার কোন চলমান পরিচর্যার পর্যালোচনা করেন। সম্ভবত কিছু ক্লিনিক এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল বা মূলতুর্বা করতে হতে পারে। যদি আপনার পরিচর্যা বা চিকিৎসায় কোন ধরনের পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয় তাহলে হাসপাতাল বা ক্লিনিক আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। নতুবা আপনার ধরে নেওয়া উচিত যে আপনার পরিচর্যা বা চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুযায়ী চলবে। যদি আপনার কোন বিশেষ অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিষয়ে কোন প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে সরাসরি আপনার হাসপাতাল বা ক্লিনিকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

5. দৈনন্দিন জীবনযাপনে সহায়তা

অনুগ্রহ করে আপনার কেয়ারার, পরিবার, বন্ধুদের, পাড়াপ্রতিবেশীদের বা স্থানীয় কমিউনিটির গ্রুপগুলোর সঙ্গে আলোচনা করুন যে বাসায় থাকার এই মেয়াদে আপনার কোন কোন জিনিসের রোজ প্রয়োজন হতে পারে এবং দেখুন যে তারা কিভাবে আপনার সহায়তা করতে পারে। যদি আপনার সহায়তা করার জন্য আপনার কাছে কেউ না থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable দেখুন।

এই চিঠি হল আপনার নিয়োগকর্তার জন্য প্রমাণ যা প্রমাণিত করে যে আপনি নিজের বাসার বাইরে কাজ করতে পারবেন না। আপনার নিজের জিপি থেকে ফিট নোট নেওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। যদি আপনার বেনিফিট সিস্টেম থেকে সহায়তা গ্রহণ করার প্রয়োজন হয় তাহলে <https://www.gov.uk/universal-credit> ভিজিট করুন।

6. জরুরি মেডিকেল চিকিৎসা

যদি আপনার নিজের **বিদ্যমান** মেডিকেল সমস্যার কারণে, বা আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তার অবস্থার কারণে কোন জরুরি মেডিকেল প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সঙ্গে, বা সরাসরি আপনার বিশেষজ্ঞ হাসপাতাল পরিচর্যা টিমের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যেখানে সম্ভব হবে সেখানে, ফোন বা অনলাইন মাধ্যমে আপনাকে সহায়তা করা হবে। যদি আপনার ডাক্তার সিদ্ধান্ত নেন যে আপনার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে দেখা করার প্রয়োজন রয়েছে তাহলে এনএইচএস আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করে আপনার বাসায় ভিজিট করা, বা যেখানে দরকার হবে সেখানে হাসপাতালে চিকিৎসা করার ব্যবস্থা করবে।

যদি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কারণে আপনাকে হাসপাতালে যেতে হয় তাহলে আমরা আপনাকে আগে থেকে একটি একক হাসপাতালের ব্যাগ তৈরি করার অনুরোধ করি যার সাহায্যে এনএইচএস আপনাকে সেরা পরিচর্যা প্রদান করতে পারবে। এতে আপনার জরুরি যোগাযোগ, আপনার দ্বারা গ্রহণ করা ওষুধের তালিকা (ডোজ এবং ফ্রিকোয়েন্সি সহ), আপনার পরিকল্পিত পরিচর্যার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সংক্রান্ত কোন তথ্য এবং এমন সকল অন্যান্য জিনিস অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত যা রাত্রিবেলা হাসপাতালে থাকতে হলে আপনার দরকার হতে পারে (স্ল্যাক, পায়জামা, টুথব্রাশ, ওষুধ ইত্যাদি)। যদি আপনার একটি অগ্রবর্তী পরিচর্যার পরিকল্পনা থেকে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে তা অন্তর্ভুক্ত করবেন।

7. আপনার মানসিক কল্যাণের দেখাশোনা করা

আমরা বুঝি যে এটা একটি উদ্বেগজনক সময় হতে পারে এবং বাসায় থাকা আর সীমিত যোগাযোগ রাখা আপনার জন্য হতাশাজনক হতে পারে। এমন সময় কালে, অস্বাস্থ্যকর আচরণের ধরণে ফেসে যাওয়া সহজ হতে পারে যার ফলে আপনি হয়তো আরো খারাপ অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন কিছু সহজ জিনিস করতে পারেন, যা এই সময়ে মানসিক এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার জন্য উপকারী হতে পারে যেমন:

- এনএইচএস ওয়েবসাইটে ব্যায়ামের এমন ধারণাগুলি খুঁজুন যা আপনি নিজে বাসায় করতে পারেন
- আপনার পছন্দের কাজ করে সময় কাটান - পড়া, রান্না করা, বাসার ভিতরে অন্যান্য শখের কার্য করা
- স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা, নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, এবং ধূমপান, মদ পান এবং বিনোদনমূলক মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন
- জানলা খুলে রেখে ঘরের মধ্যে খোলা বাতাস আসতে দিন, বসবার জন্য এবং ভালো দৃশ্য (যদি সম্ভব হয়) দেখার জন্য একটি জায়গার ব্যবস্থা করুন এবং খানিকটা প্রাকৃতিক সূর্যালোক গ্রহণ করুন। যদি পারেন তবে বাইরে বাগানে যান বা আপনার দোরগোড়ায় বসুন, কিন্তু অন্যান্য লোকদের থেকে কম পক্ষে ২ মিটার দূরে থাকবেন।

আপনি [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স](#) এবং [এনএইচএস মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ](#) পরামর্শ ওয়েবসাইট থেকে অতিরিক্ত পরামর্শ ও সহায়তা পেতে পারেন।

nhs.uk¹ এবং gov.uk² ওয়েবসাইট থেকে পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড'এর নির্দেশনাসহ করোনাভাইরাসের বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

শুভেচ্ছান্তে,

[Name of your GP] [আপনার জিপি'র নাম]

[Practice Phone no] [প্র্যাক্টিসের ফোন নম্বর]

সেই সকল রোগ ও সমস্যার তালিকা যেগুলোকে অত্যন্ত উচ্চ ঝুঁকি হিসেবে গণ্য করা হয়:

1. সলিড অঙ্গ প্রতিস্থাপন প্রাপক
2. বিশেষ ক্যানসারে আক্রান্ত মানুষ
 - ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা সক্রিয় কেমোথেরাপি বা ফুসফুসের ক্যান্সারের জন্য রেডিকল রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন
 - লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা বা মেলোমার মতন রক্ত বা অস্থি মজ্জার ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা চিকিৎসার যে কোনো পর্যায়ে রয়েছেন
 - এমন সমস্ত লোকেরা যারা ক্যান্সারের জন্য ইমিউনোথেরাপি বা অন্যান্য ক্রমাগত অ্যান্টিবডি চিকিৎসা গ্রহণ করছেন

¹ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

² <https://www.gov.uk/coronavirus>

- এমন সমস্ত লোকেরা যারা অন্যান্য লক্ষ্যযুক্ত ক্যানসারের চিকিৎসা গ্রহণ করছেন যা তাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন ধরুন প্রোটিন কাইনেস ইনহিবিটর্স বা পিএআরপি ইনহিবিটর্স
 - এমন সমস্ত লোকেরা যারা গত ৬ মাসে অস্থি মজ্জা বা স্টেম সেল প্রতিস্থাপন করিয়েছেন বা যারা সম্প্রতি ইমিউনোসাপ্রেশন ওষুধ গ্রহণ করছেন
3. এমন সমস্ত লোকেরা যারা গুরুতর শ্বাসকষ্ট সংক্রান্ত সমস্যায় আক্রান্ত, যার মধ্যে সিস্টিক ফাইব্রোসিস, গুরুতর ধরনের হাঁপানি এবং গুরুতর ধরনের সিওপিডি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
 4. এমন সমস্ত লোকেরা যারা বিরল রোগে এবং জন্মগত বিপাক ক্রিয়ার দোষে আক্রান্ত যার কারণে তাদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায় (যেমন ধরুন, এসসিআইডি, হোমোজাইগাস সিকল সেল)
 5. এমন সমস্ত লোকেরা যারা যথাযোগ্য ইমিউনোসাপ্রেশন থেরাপি গ্রহণ করছেন যার ফলে সংক্রমণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায়।
 6. এমন সমস্ত গর্ভবতী মহিলারা যারা জন্মগতভাবে বা পরবর্তীকালে উল্লেখযোগ্য হৃদরোগে আক্রান্ত রয়েছেন