

- করোনা ভাইরাসের নিচের লক্ষন সম্বলিত যে কারো জন্যে সরকার পরীক্ষা শুরু করেছে
  1. নতুন করে সারাশ্বন কাশি
  2. প্রচণ্ড জ্বর
  3. স্বাভাবিক স্বাদ ও গন্ধ বুঝতে না পারা বা পরিবর্তিত হয়ে যাওয়া
- পরীক্ষা করলেই জানতে পারবেন আপনি ভাইরাস আক্রান্ত কি না, কিন্তু পরীক্ষাটি তখনি কার্যকর হবে যখন আপনি লক্ষন প্রকাশের ৫ দিনের মধ্যে পরীক্ষাটি করাবেন, কাজেই লক্ষন প্রকাশের সাথে সাথে যত দ্রুত সম্ভব পরীক্ষার জন্যে বুকিং দিন।
- আপনার করোনা ভাইরাসের পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ হয় তাহলে NHS এর টেস্ট এবং ট্রেস সার্ভিস থেকে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে নিচের তথ্যগুলোর বিষয়ে জিজ্ঞাসার জন্যে:
  1. আপনার বাসার লোকজন
  2. লোকজন যারা যারা সরাসরি আপনার সংস্পর্শে এসেছে
  3. লোকজন যাদের কাছ থেকে আপনি ১৫ মিনিটেরো বেশী সময় ধরে ২ মিটার দুরত্বে ছিলেন
- পরীক্ষার জন্যে কিভাবে বুকিং পাবেন জানতে এবং আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্যে [www.redbridge.gov.uk](http://www.redbridge.gov.uk) ওয়েব পেজটি ভিজিট করুন এবং হোম পেজের সার্চ বার থেকে টেস্ট শব্দ টি দিয়ে খুজুন
- টেস্ট এন্ড ট্রেস সার্ভিস করোনা ভাইরাস চিহ্নিত করে দমন করা এবং ছড়িয়ে যাওয়া রোধ করে জীবন বাচাতে সাহায্য করছে তাই পরীক্ষা করানোটা খুবই জরুরী

বিভিন্ন প্রমাণিত তথ্যে দেখা যাচ্ছে আমাদের এলাকার কালো এবং এশিয় বংশোদ্ভূত লোকজন করোনা ভাইরাসের উচ্চ বুকির মধ্যে আছেন এবং সাদা ব্রিটিশ বংশোদ্ভূত লোকজনের চেয়ে দ্বিগুনেরো বেশী মারা যাওয়ার সম্ভাবনার মুখে রয়েছেন।

আমাদের এলাকা এবং বাসস্থান কে নিরাপদ রাখার জন্যে সরকারের যে পরামর্শগুলো পালন করে চলা প্রয়োজন, সেগুলো হল:

- যতক্ষন সম্ভব বাসায় অবস্থান করা
- সম্ভব হলে বাসায় থেকে অফিস করা
- অন্যদের সাথে শারিরিক যোগাযোগ সীমিত করা
- বাইরে গেলেও অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ২ মিটার দুরত্ব বজায় রাখা
- নিয়মিত আপনার হাত ধোয়া

যদিও আপনি সর্বোচ্চ ০৬ জন বাসার বাইরের লোকের সাথে দেখা করতে পারেন, কিন্তু এখনো এটা নিরাপদভাবে করা জরুরী আর তাই আপনাকে অবশ্যই:

- যখন বাসার বাইরে আছেন তখন পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে
- ঘরে এসে সাথে সাথেই হাত ধুয়ে ফেলতে হবে
- আপনার বাসার বাইরের যে কারো কাছ থেকে সবসময় অন্তত ২ মিটার দুরত্ব রাখতে হবে
- বাইরে যাওয়ার সময় সাথে সবসময় হ্যান্ড সেনিটাইজার রাখুন যদি কোন কারনে যেখানে যাচ্ছেন সেখানে হ্যান্ড সেনিটাইজার না থাকে