

# Covid-19-এর অধীন এজমালি থাকার জায়গায় বাস করা

## ভূমিকা

### সূচীপত্র

এজমালি আবাসনে বাস করা আপনার উপসর্গ হলে	2
সামাজিক দূরত্ব আপনার হাত ধুয়ে কাশি ও হাঁচি অতিথিরা	3
লনডি বর্জ্য পালিত জীবজন্তু রসদ এজমালি জায়গাগুলি	4
পরিষ্কার করা বাথরুম রান্নাঘর	5
আপনার মঙ্গল কিছু সহায়তা পাওয়া	6

আপনার গৃহ বা তার কিছু অংশ এজমালি হলে, Covid-19 সরকারি নির্দেশ আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন:

- ভাইরাসের দরুন আপনার গৃহ থেকে আপনাকে সরানো যাবে না।
- তথাপি বাড়িওয়ালাকে ভাড়াটীদের জন্য বিকল্প আবাসন দিতে হবে না আবাসনের অন্য বাসিন্দারা ভাইরাসে সংক্রমিত হলে।
- আপনি অন্যদের সাথে এজমালি আবাসনে বাস করলে বা এজমালি সুবিধা ব্যবহার করলে, ভাইরাসে সংক্রমিত হওয়া এডালোর জন্য এবং তা ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য, আপনাকে বর্তমান পাবলিক হেল্থ ইংল্যান্ড (Public Health England)-এর নির্দেশ মেনে চলতে হবে।
  - আপনি নির্দেশ, এবং নির্দেশের অনুবাদ [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance) এবং [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/) ওয়েবসাইটে পাবেন। উভয় সাইটে নির্দেশের সরল রচনা এবং তার অনুবাদ অন্তর্ভুক্ত আছে।
- অনুগ্রহ করে যতটা সম্ভব নিবিড়ভাবে বর্তমান নির্দেশ অনুসরণ করুন।

## এজমালি আবাসন কী?

বিভিন্ন রকমের এজমালি থাকার জায়গা আছে। আপনি বাস করতে পারেন:

- একটি হাউজ ইন মাল্টিপল অকুপেশন (HMO)-এ যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি বা পরিবারের জন্য একটি ঘর থাকতে পারে, এজমালি রান্নাঘর এবং বাথরুম, দালান, সিঁড়ির চাতাল এবং সিঁড়িসহ।
- একটি ফ্ল্যাটে যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি বা পরিবারের নিজেদের জন্য একটি ফ্ল্যাট থাকে রান্নাঘর এবং বাথরুমসহ; কিন্তু দালান, প্রবেশপথ এবং সিঁড়ি এজমালি থাকে।
- একটি হোটেল বা হস্টেলে যেখানে দালান, সিঁড়ি, অন্য সুবিধা এবং লাউঞ্জগুলি এজমালি থাকে।

যেখানে এজমালি জায়গা থাকে, সেখানে Covid-19 ভাইরাস ছড়াতে পারে। পরিষ্কার করে, যতটা সম্ভব এজমালি জায়গাগুলি এড়িয়ে চলে, এবং যারা আপনার সাথে একই সময়ে এজমালি জায়গা ব্যবহার করছে তাদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব রেখে, এই সংক্রমণ কমানো যায়।

কীভাবে সেই বিষয়ে এই টীকায় আরও তথ্য আছে।

## এজমালি আবাসনে বাস করা

আপনি এজমালি আবাসনে বাস করলে, সামাজিক দূরত্ব এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা আপনার জন্য সামান্য আলাদা হতে পারে।



- আপনার পরিবারের প্রয়োজনগুলি, আপনার এজমালি বাড়ির অন্যদের প্রয়োজনগুলি, এবং আপনার ভবনের সবার প্রয়োজনগুলি মাথায় রাখতে হবে।
- আপনার নিজের গৃহের মধ্যে রোগ ছড়ানো আপনি থামাতে পারেন, এবং আপনার প্রতিবেশি/ভবনের অন্যদের উপর রোগ ছড়ানোও আপনি থামাতে পারেন।
- আপনার গৃহে, **বিশেষত এজমালি জায়গাগুলিতে, সিঁড়ি এবং বারান্দায়-এবং** যখন আপনি রসদ আনতে, ব্যায়াম করতে বা কাজের জন্য বাড়ির বাইরে যান, অনুগ্রহ করে সামাজিক সংস্পর্শ সীমিত করার জন্য যা পারবেন করুন।
- এই টীকায়, আমরা 'আপনার এবং আপনার পরিবারের' বিষয়ে কথা বলবো-আমরা বলতে চাই আপনি যাদের সাথে বাস এবং ভাগাভাগি করে ব্যবহার করছেন। আপনার প্রসারিত পরিবার নয়, যারা অন্যত্র বাস করেন। আমরা 'ভবনের' বিষয়েও কথা বলবো মানে পুরো এজমালি ভবন, যেমন পুরো হাউজ ইন মাল্টিপল অকুপেশন (HMO), পুরো হোটেল বা হস্টেল, এবং সেখানকার প্রত্যেক বাসিন্দা।

## আপনার উপসর্গ হলে

বাড়িতে  
থাকা জরুরি

- আপনার বা আপনার পরিবারের কোনও সদস্যের উপসর্গ দেখা দিলে আপনাকে নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে উল্লেখিত সরকারি নির্দেশ পালন করতে হবে একটি পরীক্ষা আয়োজনের বিষয়ে তথ্যসহ  
[www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)  
দ্য ন্যাশানাল টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস স্কিম (National Test & Trace Scheme) দেশব্যাপী প্রত্যেককে একটি তিন-ধাপের পরিকল্পনা অনুসরণ করতে বলে:

**ধাপ 1** – আপনার করোনাভাইরাসের এক বা একাধিক উপসর্গ থাকলে আপনি এবং আপনি যাদের সাথে বাস করেন তারা সবাই অবশ্যই অবিলম্বে স্ব-বিচ্ছিন্ন হবেন। আপনি অন্যদের সাথে একটি বাড়িতে বাস করলে এবং এজমালি সুবিধা ব্যবহার করলে (যেমন একটি হাউজ ইন মাল্টিপল অকুপেশনের, HMO-এর মধ্যে), আপনার বাড়ির ম্যানেজার বা বাড়িওয়ালাকে তা অবশ্যই জানাতে হবে। একটি HMO-র জন্য, স্ব-বিচ্ছিন্নতার উদ্দেশ্যে সাধারণত পুরো ভবনটিকে একটি পরিবার হিসাবে বিবেচনা করা হয়, যার মানে সেখানকার প্রত্যেক বাসিন্দাকে স্ব-বিচ্ছিন্নতার নিয়ম অনুসরণ করতে হবে, যদি ভবনের কারুর উপসর্গ থাকে।

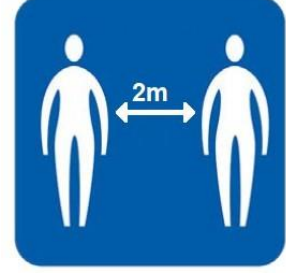
**ধাপ 2** – আপনাকে অবশ্যই [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/) ওয়েবসাইটে বা 119 নম্বরে ফোন করে একটি পরীক্ষা বুক করতে হবে। অন্য কোন কারণের জন্য বাড়ির বাইরে যাবেন না। আপনার রোগ ধরা পরলে, 24 ঘন্টার মধ্যে NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস (NHS Test and Trace) পরিষেবা আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।

**ধাপ 3** – আপনার রোগ ধরা পরলে, আপনি কাদের সংস্পর্শে এসেছেন এবং কার দ্বারা সংক্রমিত হয়ে থাকবেন তা সনাক্ত করতে NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনাকে সাহায্য করবে। এই ভাইরাসের মোকাবিলা করার জন্য আপনাকে নিদানিক পরামর্শ এবং সাহায্য দেওয়া হবে। তারপরে NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস অজ্ঞাতভাবে সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করবে এবং তাদের 14 দিন বিচ্ছিন্ন থাকতে বলবে, তাদের উপসর্গ না থাকলেও বা তারা সুস্থ বোধ করলেও। ওদের উপসর্গ হলে, ওদের পরীক্ষা করতে হবে। উপসর্গ না থাকলেও ওদের 14 দিন স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। ওদের পরিবারকে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে না, তবে সামাজিক দূরত্ব, হাত ধোয়া এবং স্ব-বিচ্ছিন্নকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ এড়ানোর নির্দেশ তাদের অবশ্যই পালন করতে হবে।

- আপনার পরিবারের সদস্যরা অসহায় হলে এবং আপনার সাথে বাস করলে, বাকী পরিবারের থেকে ওদের আলাদা রাখার কথা ভাবুন। বিচ্ছিন্নতার পর্বে ওরা কী অন্যত্র যেতে পারে? না পারলে, যতটা সম্ভব ওদের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।
- আপনি বাড়িতে আপনার উপসর্গ সামলাতে পারবেন না মনে হলে, বা আপনার অবস্থার অবনতি হলে, অথবা 7 দিন পরে আপনার উপসর্গগুলি না কমলে, [ন্যাশানাল হেল্থ সার্ভিস \(NHS\) 111 অনলাইন](http://www.nhs.uk) করোনাভাইরাস পরিষেবা ব্যবহার করুন। আপনার ইন্টারনেটের সুবিধা না থাকলে, NHS111-এ কল করুন। ডাক্তারি জরুরি অবস্থার জন্য 999 নম্বরে কল করুন।
- আপনার প্রথম বিচ্ছিন্নতা পর্ব শেষ হওয়ার পরে যে কোনও সময়ে করোনাভাইরাসের নতুন উপসর্গ দেখা দিলে, আপনাকে আবার স্ব-বিচ্ছিন্নতার নির্দেশ পালন করতে হবে।

## সামাজিক দূরত্ব

- আপনার নিজের পরিবারের বাইরে কারুর থেকে 2 মিটার বা 6 ফুট (প্রায় 3 পা) দূরে থাকুন।
- আপনার ভবনে যারা বাস করেন তাদের থেকে আপনি 2 মিটারের মধ্যে আসতে বাধ্য হলে, যেমন সিঁড়িতে যাতায়াতের সময়ে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলে যাবেন এবং সম্ভাব্য সংক্রমক হাঁচি ইত্যাদি থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন।
- সরকার এখন ঘেরা জায়গায় নিজেদের মুখ ঢেকে রাখার জন্য জনসাধারণকে বিবেচনা করতে পরামর্শ দিয়েছে। আপনি তা বিবেচনা করতে চাইতে পারেন যদি আপনার বাড়িতে এজমালি জায়গা থাকে। ফেস মাস্ক নিরাপদে ফেলে দিতে ভুলবেন না, অথবা কাপড়ের ব্যান্ডানা ব্যবহার করলে তা নিয়মিত কেচে নেবেন।



## আপনার হাত ঘনঘন ধুয়ে নিন

- প্রতিদিন ঘনঘন সাবান এবং জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে পরিষ্কার করুন। তা করলে আপনি এবং আপনি যাদের সাথে বাস করেন তারা সুরক্ষিত থাকবেন। অন্যদের উপর সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর এই ধাপটি হল অন্যতম কার্যকর উপায়।
- আপনার হাত নিজের মুখে লাগাবেন না।
- কারুর সাথে হ্যান্ডশেক করবেন না।
- বাড়ির বাইরে যাওয়ার ঠিক আগে এবং বাড়িতে ফিরে এসেই, আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।



নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে নেবেন

## মুখ ঢেকে কাশবেন এবং হাঁচি দেবেন

- কাশি বা হাঁচি হওয়ার সময়ে নিষ্পত্তিযোগ্য টিসু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখবেন। আপনার কাছে টিসু না থাকলে, আপনার কুণ্ডুইয়ের ভাজে হাঁচি দেবেন, আপনার হাতে নয়।
- একটি জঞ্জালের ব্যাগে টিসুটি ফেলে দিয়েই সাবান এবং জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।

## অতিথিরা

- সামাজিক অতিথিদের, যেমন অন্য বন্ধু এবং পরিবারকে, আপনার বাড়িতে আমন্ত্রণ **করবেন না** বা চুকতে দেবেন না। আপনি কারুর সাথে কথা বলতে চাইলে, যিনি আপনার সাথে বাস করছেন না, ফোন বা সোশ্যাল মিডিয়ার সাহায্যে যোগাযোগ করুন।
- তথাপি, আপনি বা পরিবারের একজন সদস্য আপনার বাড়িতে অপরিহার্য পরিচর্যা পেলে, পরিচর্যাদাতা বাড়িতে আসতে থাকবেন।
- সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য পরিচর্যাদাতারা ফেস মাস্ক এবং দস্তানা ব্যবহার করতে পারেন।



অতিথিদের আসতে দেবেন না

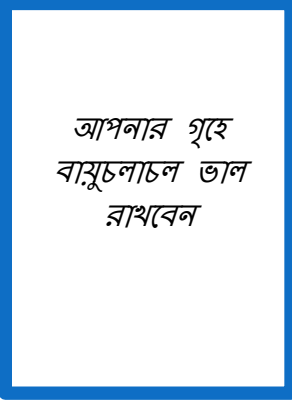


নোংরা লনড্রি  
ঝাঁকবেন না

## লনড্রি (কাপড়চোপড় ধোলাই)

- বাতাসের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা কমানোর জন্য, নোংরা লনড্রি ঝাঁকবেন না।
- নির্মাতার নির্দেশ অনুযায়ী কাপড়চোপড় ধোলাই করুন যেমন যথাযথ হবে। একই লোডে পুরো নোংরা লনড্রি ধোয়া যেতে পারে। উষ্ণতম জলের সেটিং ব্যবহার করুন, এবং খুব ভালভাবে কাপড়চোপড় শুকিয়ে নিন।
- আপনার ওয়াশিং মেশিন না থাকলে, আপনি লন্ড্রেটে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি বিচ্ছিন্ন থেকে থাকলে, বিচ্ছিন্ন পর্ব শেষ হওয়ার 72 ঘন্টা পরে আপনি বারোয়ারি লন্ড্রেটে লনড্রি নিয়ে যেতে পারেন।
- আপনার প্রচলিত পণ্যের সাথে লনড্রি নিয়ে যাওয়ার জন্য যা ব্যবহার করা হয়েছে তা পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, আমাদের পরিষ্কার করার নির্দেশ অনুযায়ী।

## বর্জ্য



আপনার গৃহে  
বায়ুচলাচল ভাল  
রাখবেন

- আপনার পরিবারের কারুর Covid-19 থাকলে বা হয়ত থাকলে, ব্যক্তিগত বর্জ্য যেমন ব্যবহার করা টিসু এবং নিষ্পত্তিযোগ্য পরিষ্কার করার ন্যাকড়া, নিষ্পত্তিযোগ্য জঞ্জালের ব্যাগে সুরক্ষিতভাবে মজুদ রাখবেন।
- পরিষ্কার করা হয়ে গেলে, জঞ্জাল দুইটি ব্যাগে ভরে 72 ঘন্টা মজুদ রাখার পরে প্রাত্যহিক জঞ্জালে ফেলে দেবেন।
- বর্জ্য নিরাপদে এবং বাচ্চাদের নাগালের বাইরে মজুদ রাখতে হবে। আপনার জঞ্জাল অন্তত 72 ঘন্টা মজুদ রাখার পরে এজমালি বর্জ্যের জায়গায় ফেলা উচিত।
- সংসারের অন্য বর্জ্য স্বাভাবিকভাবে ফেলা যাবে।

## এজমালি জায়গা ব্যবহার করা

- অন্য মানুষদের সাথে একই সময়ে এজমালি জায়গাগুলিতে যাবেন না, যেমন লাউঞ্জ, খেলার ঘর এবং এজমালি রান্নাঘর। পালা করে যাওয়ার ছক বানাতে উপযোগী হতে পারে।
- আপনার নিজের পরিবারের বাইরে কারুর থেকে 2 মিটার দূরে থাকবেন।
- এজমালি জায়গাগুলির জানলা খুলে দিন ভাল বায়ুচলাচলের জন্য।
- গ্লেট, কাপ, রান্নাঘরের বাসন বা তোয়ালে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না, বিশেষত আপনি দুর্বল হলে বা স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকলে।



খাবার এবং ওষুধ বাড়িতে  
আনানোর চেষ্টা করুন

## পালিত জীবজন্তু

সঙ্গী জন্তু/পালিত জীবজন্তু যেমন কুকুর এবং বিড়াল COVID-19-এ সংক্রমিত হতে পারে, বর্তমানে তার কোনও প্রমাণ নেই

## রসদ

সম্ভব হলে, নিম্নলিখিতগুলি অল্প পরিমাণ মজুদ রাখতে চেষ্টা করুন:

- নিষ্পত্তিযোগ্য দস্তানা
- নিষ্পত্তিযোগ্য এপ্রন
- পরিষ্কার করার তরল
- নিষ্পত্তিযোগ্য পোশাক
- নিষ্পত্তিযোগ্য বিন ব্যাগ

## পরিষ্কার করা

- পরিষ্কার করার সময়ে আপনার প্রচলিত সাংসারিক পণ্য ব্যবহার করা উচিত, যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ, কারণ পৃষ্ঠতল থেকে ভাইরাস দূর করার জন্য এইগুলি খুব কার্যকর।
- দরজার হাতল, হ্যান্ডরেইল, রিমোট কন্ট্রোল এবং টেবিল টপের মত পৃষ্ঠতল নিয়মিত পরিষ্কার করুন কারণ এইগুলি ঘনঘন ছুঁতে হয়।
- বাড়িতে বয়স্ক বা দুর্বল ব্যক্তি থাকলে এই কাজটি করা বিশেষভাবে জরুরি।
- পরিষ্কার করার জন্য নিষ্পত্তিযোগ্য দস্তানা এবং এপ্রন, আর সম্ভব হলে নিষ্পত্তিযোগ্য পোশাক পরবেন।
- এজমালি বাথরুম এবং রান্নাঘর প্রতিবার ব্যবহার করার পরে পরিষ্কার করবেন, যথা আপনি যে জায়গাগুলি ছুঁয়েছেন সেইগুলি মুছে দেওয়া।
- পরিষ্কার করার সময়ে তরল ছেঁটাবেন না এবং স্প্রে করবেন না।
- পরিষ্কার করার পরে সাবান এবং জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুতে ভুলবেন না, আপনি দস্তানা পরে থাকলেও।
- ঘরে নিয়মিত বায়ুচলাচল করাবেন জানলাগুলি খুলে দিয়ে, এবং দরজা বন্ধ রেখে।

সকল পৃষ্ঠতল  
নিয়মিত মুছে  
দেবেন

## বাথরুম

- আপনি আপনার ভবনে থাকা অন্য মানুষদের সাথে একই বাথরুম ব্যবহার করলে, আপনি অবশ্যই প্রতিবার তা ব্যবহার করার পরে ভালভাবে পরিষ্কার করবেন, যথা যে জায়গাগুলি আপনার সংস্পর্শে আসে সেইগুলি মুছে দেওয়া।
- এজমালি ভবনে কেউ স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকছেন কিন্তু আলাদা বাথরুম ব্যবহার করতে পারেন না, সেই ক্ষেত্রে আপনি চাইবেন উনি সবার শেষে বাথরুমে যান-পালা করে ব্যবহার করুন এবং উনি ব্যবহার করার পরে আগাপাশতলা পরিষ্কার করুন।
- আপনার ভবনে কেউ দুর্বল থাকলে প্রথমে ওনার স্নান করা উচিত।

অন্য মানুষের তোয়ালে, হ্যান্ড  
টাওয়েল এবং টি টাওয়েল ব্যবহার  
করবেন না

## রান্নাঘর

- আপনি একটি এজমালি রান্নাঘর ব্যবহার করলে, আপনি **পালা** করে তা ব্যবহার করতে পারেন।
- এজমালি ভবনে কেউ স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকলে, উনি ফেস মাস্ক পরতে পারেন, সবার পরে রান্নাঘর ব্যবহার করতে পারেন এবং নিজেদের খাবার ওনার ঘরে নিয়ে যেতে পারেন। অথবা স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তিকে আপনি সাহায্য করতে পারেন ওনার ঘরে খাবার পৌঁছে দিয়ে।
- প্রতিবার ব্যবহারের পরে রান্নাঘর পুরোপুরি **পরিষ্কার করতে হবে**, বিশেষত একজন স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তি ব্যবহার করার পরে।
- কাটা-চামচ বা বাসন ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না। আপনার একটি ডিশওয়াশার থাকলে, আপনার পরিবারের ব্যবহার করা কাপ-প্লেট এবং কাটা-চামচ তাতে পরিষ্কার করুন এবং শুকিয়ে নিন। তা সম্ভব না হলে, আপনার প্রচলিত তরল সাবান এবং উষ্ণ জল দিয়ে সেইগুলি ধুয়ে নিন এবং পুরোপুরি শুকিয়ে ফেলুন।



আলাদা কল ব্যবহার করুন,  
অথবা একবার ব্যবহার করার  
পরে পরিষ্কার করুন

মনে রাখবেন, বাড়িতে থেকে আপনি অন্যদের জীবন রক্ষা করছেন, আর নিশ্চিত করছেন NHS যাতে ব্যাকুল না হয়।

## আপনার মঙ্গল

- অনুগ্রহ করে বাড়িতে থাকুন, মৌলিক রসদ কেনাকাটা করা, ডাক্তারি প্রয়োজন এবং আপনার দৈনিক ব্যায়ামের জন্য ছাড়া।
- আপনার বাড়ির ভিতরে এবং বাইরে সীমিত জায়গা থাকলে মুষ্কিল হতে পারে।
- আপনি আপনার পরিবার এবং সামাজিক যোগাযোগগুলি ফোন, Skype বা ইন্টারনেটে রাখতে পারেন। আপনি অনলাইনে কেনাকাটা, বাড়িওয়ালা এবং অন্য পরিষেবাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনি <http://makingmoneycount.org.uk> ওয়েবসাইটে অনলাইনে যাওয়ার তথ্য পেয়ে যাবেন।
- আপনার মঙ্গলের জন্য শারীরিক ব্যায়াম ভাল হতে পারে। অনলাইন ক্লাস বা কোর্সের সন্ধান করুন, যারা আপনাকে বাড়িতে কিছু ব্যায়াম করতে সাহায্য করতে পারে, যদি আপনার যথেষ্ট জায়গা থাকে।
- যোগ ব্যায়াম শরীর ও মনের জন্য ভাল, আপনার বাড়িতে ইয়োগা ম্যাট পাতার জায়গা থাকলে।
- আপনার মানসিক আর শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া জরুরি।  
[www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/](http://www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/) আর [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/) ওয়েবসাইটে *কিপ ইয়োর হেড (Keep your head)* দেখুন
- এই ওয়েবসাইটগুলি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সামলানোর জন্য উপযোগী সুপারামর্শ দেয়, আর কোথায় আরও বেশি সাহায্য পাওয়া যায় তার সন্ধান দেয়, আপনার তার দরকার হলে।

## কিছু সহায়তা পাওয়া

আপনার কোনও সাহায্য লাগলে **কেমব্রিজ সিটি কাউন্সিল (Cambridge City Council)**-এর সাথে যোগাযোগ করুন, যেমন আপনি আবাসন বা কাউন্সিল কর ভাতার প্রাপক হলে বা কেনাকাটা অথবা ওষুধ কেনার জন্য সাহায্য লাগলে:

### কেমব্রিজ সিটি কাউন্সিল (CRHub)

🌐 <https://www.cambridge.gov.uk/coronavirus-ask-for-help>

🕒 সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 08:00 থেকে রাত 8টা, 10-4

✉ [community.resilience@cambridge.gov.uk](mailto:community.resilience@cambridge.gov.uk)

☎ 01223 457000

- এছাড়া আপনি যে বেসরকারি ভাড়া বাড়িতে বাস করেন, সেখানকার অবস্থার বিষয়ে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনি কেমব্রিজ সিটি কাউন্সিলস্ এনভাইরনমেন্টাল হেল্থ রেসিডেনশিয়াল টিম (Cambridge City Councils Environmental Health Residential Team)-এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন [residential.eh@cambridge.gov.uk](mailto:residential.eh@cambridge.gov.uk) ঠিকানায় ই-মেল পাঠিয়ে বা 01223 457900 নম্বরে কল করে।

আপনি চিকিৎসাগতভাবে আড়ালে থাকার জন্য পরামর্শ পেয়ে থাকলে, বা আপনার একটি সাবালক সমাজসেবার তদন্ত থাকলে, অথবা স্কুল বা বাচ্চা ও পরিবার পরিষেবার বিষয়ে তদন্ত থাকলে **কাউন্টি কাউন্সিল (County Council)**-এর সাথে যোগাযোগ করুন:

### কেমব্রিজশায়ার ডাইরেকটরি

🌐 [www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus](http://www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus)

🌐 [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus)

🕒 সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 0800 থেকে বিকেল 1800 এবং শনিবার সকাল 0900 থেকে দুপুর 1300

✉ [communitycv@cambridgeshire.gov.uk](mailto:communitycv@cambridgeshire.gov.uk)

☎ 0345 045 5219