



যুক্তরাজ্যে সকলের জন্য সামাজিক দূরত্ব বাড়ানোর এবং বয়স্ক লোকদের ও অরক্ষিত প্রাপ্ত বয়স্কদের রক্ষা করা সম্পর্কিত নির্দেশনা

নির্দেশনার পটভূমি এবং পরিধি

এই নির্দেশনাটি সকলের জন্য। এটি করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) সংক্রমণ হ্রাস করার জন্য মানুষের মধ্যে সামাজিক মেলামেশা কমাতে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য আমাদের সবার যে পদক্ষেপগুলি নেওয়া উচিত সেই সম্পর্কে পরামর্শ দেয়। এটি এমন সব পরিস্থিতির জন্য অভিপ্রেত যেখানে লোকেরা তাদের বন্ধুদের, পরিবারের এবং কেয়ারারদের অতিরিক্ত সহায়তা সহ বা ছাড়াই নিজ-নিজ বাসায় থাকেন। যদি আপনি আবাসিক কেয়ার পরিবেশে বাস করেন তাহলে [নির্দেশনা লভ্য রয়েছে](#)।

যারা করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন আমরা তাদেরকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করার ব্যাপারে বিশেষভাবে কঠোর হওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি।

এই গ্রুপে যে সকল লোকেরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন তারা হচ্ছেন:

- ৭০ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সীরা (শারীরিক সমস্যা নির্বিশেষে)
- ৭০ বছরের চেয়ে কম বয়সীরা যাদের আগে থেকেই কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে (অর্থাৎ কোনো একজন ব্যক্তি যিনি প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে শারীরিক অবস্থার ভিত্তিতে প্রতি বছর ক্লু জ্যাব নেওয়ার নির্দেশ পেয়েছেন):
 - ক্রনিক (দীর্ঘ মেয়াদী) শ্বসনতন্ত্রের রোগ, যেমন ধরুন [হাঁপানি বা অ্যাজমা](#), [ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ \(সিওপিডি\)](#), এমফিসেমা বা [ব্রংকাইটিস](#)
 - দীর্ঘকালস্থায়ী হার্টের রোগ, যেমন ধরুন [হার্ট ফেইলিয়ার](#)
 - দীর্ঘকালস্থায়ী কিডনির রোগ
 - দীর্ঘকালস্থায়ী লিভারের রোগ, যেমন ধরুন [যকৃতের প্রদাহ \(হেপাটাইটিস\)](#)
 - দীর্ঘকালস্থায়ী স্নায়বিক সমস্যা, যেমন ধরুন, [পারকিনসন'স ডিজিজ](#), [মোটর নিউরোন ডিজিজ](#), [মাল্টিপল স্কেলেরোসিস \(এমএস\)](#), (লার্নিং ডিজেবিলিটি) বা সেরিব্র্যাল প্যালসি
 - [ডায়াবেটিস](#)

- আপনার প্লীহা সংক্রান্ত সমস্যা - উদাহরণস্বরূপ, সিকল সেল রোগ বা যদি আপনার প্লীহা ফেলে দেওয়া হয়ে থাকে
- এইচআইভি এবং এইডসের এর মতো রোগের, বা স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা কেমোথেরাপির মতো ওষুধের কারণে হওয়া দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
- মাত্রাতিরিক্ত ওজন (বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) ৪০ বা তার চেয়ে বেশি) হওয়া
- যারা গর্ভবতী

নোট: এমক কিছু ক্লিনিক্যাল সমস্যা রয়েছে যার কারণে লোকদের কোভিড-১৯ থেকে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার বেশি ঝুঁকি রয়েছে। আপনি এই শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত হলে, আগামী সম্ভাষে ইংল্যান্ডের এনএইচএস আপনার সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ করে আপনাকে আরো বেশি কঠোর পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দেবে যেন সেগুলোকে অনুসরণ করে আপনি আপাতত, নিচে বর্ণিত, সামাজিক দূরত্ব বাড়ানোর পদক্ষেপগুলো আপনার কঠোর ও সম্পূর্ণভাবে অনুসরণ করা উচিত।

এই গ্রুপে যে সকল লোকেরা রয়েছেন জটিল স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে তারা হয়তো বিশেষ ঝুঁকিতে রয়েছে, যেমন:

- যে সব লোকদের অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে এবং যারা এখনও ইমিউনোসাপ্রেশন ওষুধ খাচ্ছেন
- ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা সক্রিয় কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন
- লিউকেমিয়ার মতন রক্ত বা অস্থি মজ্জার ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা চিকিৎসার যে কোনো পর্যায়ে রয়েছেন
- মারাত্মক বৃকের সমস্যায় আক্রান্ত লোকেরা যেমন সিস্টিক ফাইব্রোসিস বা মারাত্মক হাঁপানি (অ্যাজমা) (যাদের হাসপাতালে ভর্তি করার বা স্টেরয়েড ট্যাবলেটের কোর্স গ্রহণ করার প্রয়োজন হয়)
- শারীরিক সিস্টেমগুলোতে মারাত্মক রোগে আক্রান্ত লোকেরা, যেমন মারাত্মক কিডনির রোগ (ডায়ালাইসিস)

সামাজিক দূরত্ব বাড়ানো কী?

সামাজিক দূরত্ব বাড়ানোর উপায়গুলো হল এমন সকল পদক্ষেপ যেগুলো গ্রহণ করে আপনি লোকদের মধ্যে সামাজিক মেলামেশা কমাতে পারেন। এতে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) সংক্রমণ হ্রাস করতে সহায়তা হবে।

এগুলো হল:

1. এমন কোনো লোকের সঙ্গে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা যার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গগুলো রয়েছে। এই উপসর্গগুলোতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে উষ্ণ তাপমাত্রা এবং/অথবা নতুন একটানা কাশি।
2. গণপরিবহনের অপ্রয়োজনীয় ব্যবহার এড়িয়ে চলুন, এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, ভিড়ের সময় এড়ানোর জন্য নিজের যাত্রার সময় পরিবর্তিত করুন।

3. সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, বাসা থেকে কাজ করুন। এমনটি করার জন্য আপনার নিয়োগকর্তার আপনাকে সহায়তা করা উচিত। অধিকতর তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [নিয়োগকর্তাদের জন্য নির্দেশনাদেখুন](#)।
4. বড় ধরণের জনসমাগমগুলোকে, এবং ছোট সর্বজনীন স্থানগুলো যেমন পাব, সিনেমা, রেস্টোরাঁ, থিয়েটার, বার, ক্লাবগুলোকেও এড়িয়ে চলুন।
5. বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে একত্রিত হওয়া এড়িয়ে চলুন। ফোন, ইন্টারনেট এবং সোশ্যাল মিডিয়ার মতো রিমোট টেকনোলজি ব্যবহার করে যোগাযোগ রাখুন।

আপনার জিপি বা অন্যান্য জরুরি পরিষেবাগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে টেলিফোন বা অনলাইন পরিষেবাগুলো ব্যবহার করুন

সকলের এই পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করার জন্য যতটা সম্ভব বাস্তবমুখী চেষ্টা করা উচিত।

৭০ বছরের চেয়ে বেশি বয়সীরা, যারা অন্তর্নিহিত কোনো স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত বা যারা গর্ভবতী, তাদেরকে আমরা দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দিচ্ছি যে তারা যেন যতটা পারেন ততটা এই পদক্ষেপগুলোকে অনুসরণ করেন এবং যদি সম্ভব হয় তাহলে বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে মুখোমুখিভাবে মেলামেশা করাকে উল্লেখযোগ্যভাবে সীমিত করেন।

এই পরামর্শটি সম্ভবত কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত বলবৎ থাকবে।

হাত ধোয়া এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা

শ্বাস-প্রশ্বাসকে আক্রান্ত করে এমন সকল ভাইরাসদের ছড়িয়ে পড়াকে কমিয়ে আনার জন্য আপনি এই সাধারণ নীতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বেশি ঘন ঘন হাত ধোয়া – আপনি বাসায় বা কর্মক্ষেত্রে পৌঁছালে, নাক ঝাড়লে, হাঁচি বা কাশি দিলে, খাবার খেলে বা তাতে হাত দিলে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দিয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে
- হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- এমন সকল লোকদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন যাদের মধ্যে এই উপসর্গগুলো রয়েছে
- আপনি কাশি বা হাঁচির সময় টিস্যু ব্যবহার করুন, তারপর টিস্যুটিকে একটি বিনে ফেলে দিন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন
- বাসায় প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন সকল জিনিসপত্র এবং পৃষ্ঠগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন

আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গগুলো দেখা দিলে তখন আপনার কী করা উচিত

সাধারণ জনগণ এবং করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) জন্য মারাত্মক অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন সকল লোকদের জন্য একই নির্দেশনা প্রযোজ্য। যদি আপনার মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় (উষ্ণ জ্বর এবং/অথবা নতুন একটানা কাশি) তাহলে ৭ দিনের জন্য বাসায় স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। [বাসায় থাকুন](#) থেকে আপনি সম্পূর্ণ নির্দেশনা পেতে পারেন।

যদি আমি আমার সামাজিক যোগাযোগ কমিয়ে ফেলি তাহলে আমি খাবার এবং ওষুধের জন্য কিভাবে সহায়তা পেতে পারি?

আপনার পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের এবং প্রতিবেশীদেরকে বলুন আপনাকে সহায়তা করতে এবং অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করুন। যদি এটা সম্ভব না হয় সেক্ষেত্রে, সরকারি খাত, ব্যবসা, দাতব্য সংস্থা এবং সাধারণ জনগণ সেই সকল লোকদের সহায়তা করার জন্য প্রস্তুত হচ্ছেন যাদেরকে বাসায় থাকার পরামর্শ দেয়া হয়েছে। খাবার, ওষুধ এবং অন্যান্য জরুরি পরিষেবা এবং জিনিসপত্রের ডেলিভারির ব্যবস্থা করার জন্য এবং আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করা ও ভালো থাকার জন্য এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি অন্যদের সঙ্গে কথা বলবেন এবং তাদের আপনাকে সহায়তা করতে বলবেন।

যদি আপনি স্বাস্থ্য এবং সামাজিক কেয়ার সংস্থা থেকে সহায়তা গ্রহণ করে থাকেন, উদাহরণস্বরূপ যদি আপনাকে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বা স্বাস্থ্য পরিষেবা সিস্টেমের মাধ্যমে পরিচর্যা প্রদান করা হয় তাহলে এটা স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

আপনার স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার প্রদানকারীকে অতিরিক্ত সতর্কতা গ্রহণ করতে বলা হবে এটি নিশ্চিত করার জন্য যে আপনি সুরক্ষিত রয়েছেন। [হোম কেয়ার বিধানে](#) আনুষ্ঠানিক কেয়ারারদের জন্য পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই সময়কালে যদি আপনার হাসপাতালে এবং জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তাহলে আপনার কী করা উচিত?

প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, আমরা সকলকে পরামর্শ দেই তারা যেন দূরবর্তী অবস্থানে থেকে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করেন। কিন্তু, এই সময়কালে যদি আপনার আগে থেকে নির্ধারিত কোনো হাসপাতাল বা অন্যান্য মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে থাকে তাহলে আপনার জিপি বা ক্লিনিশিয়ানের সঙ্গে কথা বলে সুনিশ্চিত করুন যেন আপনি অব্যাহতভাবে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা গ্রহণ করতে থাকতে পারেন এবং সেই সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো মূলতুবী করা যায় কিনা বিবেচনা করতে পারেন।

আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীগণ সহ ভিজিটরদের জন্য কী পরামর্শ রয়েছে?

আপনাকে আপনার নিয়মিত সামাজিক ভিজিটরদের যেমন বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে অবহিত করা উচিত যে আপনি আপনার সামাজিক মেলামেশা ও যোগাযোগ কমিয়ে ফেলছেন এবং এই সময়কালে তাদের আপনাকে দেখতে আসা উচিত নয় যদি না তারা আপনাকে জরুরি পরিচর্যা প্রদান করে থাকেন। জরুরি পরিচর্যাতে স্নান করানো, কাপড় পরানো বা খাবার তৈরি করার মতো সকল জিনিস অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

যদি আপনি কোনো সংস্থা থেকে নিয়মিতভাবে স্বাস্থ্য বা সামাজিক পরিচর্যা গ্রহণ করে থাকেন, সেটি হয় আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে বা আপনার নিজস্ব অর্থ প্রদান করে, সেক্ষেত্রে আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে অবহিত করুন যে আপনি আপনার সামাজিক মেলামেশা হ্রাস করছেন এবং আপনার পরিচর্যা অব্যাহতভাবে চালিয়ে যাওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনায় সম্মত হন।

যদি আপনি বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে জরুরি পরিচর্যা গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে আপনার কেয়ারারদের সঙ্গে আপনাকে নিরাপদ রাখার জন্য তারা কী কী অতিরিক্ত সতর্কতা গ্রহণ করতে পারেন সেই ব্যাপারে আলোচনা করুন। আপনার জন্য হয়তো [হোম কেয়ার বিধানসংক্রান্ত](#) এই নির্দেশনা উপযোগী হতে পারে।

আপনার কেয়ারারদের 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, বা যদি আপনার এমন কোনো পারিবারিক সদস্য বা বন্ধু না থেকে থাকে যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, সেই ক্ষেত্রে আপনি আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন যারা আপনার সহায়তা করতে পারবেন।

আমি যদি একজন দুর্বল ব্যক্তির সঙ্গে থাকি তাহলে সেই ক্ষেত্রে কী পরামর্শ রয়েছে?

যদি আপনি একজন দুর্বল ব্যক্তির সঙ্গে একই বাসায় থাকেন তাহলে আমাদের [পারিবারিক নির্দেশনা](#) দেখুন।

আপনি আপনার মানসিক অবস্থা কিভাবে ভালো রাখতে পারেন?

এটা ঠিক যে, আপনি হয়তো দেখবেন যে সামাজিক দূরত্ব বিরক্তিকর বা হতাশাজনক হতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনার মেজাজ এবং অনুভূতি এর কারণে প্রভাবিত হয়েছে এবং আপনার হয়তো মন খারাপ, উদ্বেগ হতে পারে, বা ঘুমোতে সমস্যা হতে পারে এবং আপনি হয়তো অন্যান্য লোকদের সঙ্গে বাইরে যাওয়ার অভাব অনুভব করতে পারেন।

এমন সময়ে, অস্বাস্থ্যকর আচরণের ধরণে কেঁসে 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 - এতে হয়তো পড়া, রান্না করা, বাসার ভিতরে অন্যান্য শখের কার্য করা বা রেডিও শোনা বা টিভির প্রোগ্রাম দেখা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে
- স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা, নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, এবং ধূমপান, মদ পান এবং মাদকদ্রব্যে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন
- তাজা বাতাস আসতে দেবার জন্য আপনার জানালা খোলা রাখুন, যদি পারেন তাহলে খানিকটা প্রাকৃতিক সূর্যালোক গ্রহণ করুন, বা বাইরে বাগানে যান

আপনি বাইরেও হাঁটতে যেতে পারেন যদি আপনি অন্যান্য লোকদের থেকে ২ মিটার দূরে থাকেন।

এই সময়কালে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করার বিষয়ে আরও তথ্য লভ্য রয়েছে।

এই সময়কালে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগে রাখার জন্য আপনি কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন?

এই সময়কালে আপনার বন্ধুদের, পরিবার এবং অন্যান্য নেটওয়ার্ক থেকে সহায়তা গ্রহণ করুন। ফোন, পোস্ট বা অনলাইনের মাধ্যমে আপনার আশেপাশের লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন। লোকদেরকে জানতে দিন কিভাবে আপনি যোগাযোগ রাখতে চান এবং সেটাকে নিজের রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করবেন। আপনার মানসিকভাবে ভালো থাকার দেখাশোনা করার জন্যেও এটা গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি হয়তো দেখবেন যে তাদের সঙ্গে আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলাটা সহায়ক।

মনে রাখবেন যে আপনার বিশ্বস্ত লোকদের সঙ্গে আপনার উদ্বেগগুলো শেয়ার করতে কোনো সমস্যা নেই এবং আপনি হয়তো এর মাধ্যমে তাদেরকেও সহায়তা করতে পারেন। অথবা আপনি [এনএইচএস কর্তৃক সুপারিশকৃত হেল্পলাইন](#) ব্যবহার করতে পারেন।

অনানুষ্ঠানিক কেয়ারারদের জন্য পরামর্শ

যদি আপনি কোনো দুর্বল ব্যক্তির দেখাশোনা করে থাকেন, তাহলে এমন কতগুলি সহজ পদক্ষেপ রয়েছে যা গ্রহণ করে আপনি তাদেরকে নিরাপদ রাখতে পারেন এবং বর্তমান সময়টাতে তাদের ঝুঁকিকে হ্রাস করতে পারেন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি ভালো স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরামর্শ অনুসরণ করেন, যেমন:

- পৌঁছাবার পর এবং বার বার করে, সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোনা বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনি কাশি বা হাঁচি দেবার সময় টিস্যু বা জামার হাতা (আপনার হাত দিয়ে নয়) দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন
- অবিলম্বে টিস্যুটি বিনে ফেলে দিন এবং তারপর আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন
- অসুস্থ অনুভব করলে তাদেরকে ভিজিট করবেন না এবং তাদের দেখাশোনার জন্য বিকল্প ব্যবস্থা করুন
- যদি তারা অসুস্থ বোধ করেন তবে তাদের কাকে ফোন করা উচিত, কিভাবে [এনএইচএস 111 অনলাইন](#) করোনাভাইরাস পরিষেবা ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করুন এবং এনএইচএস 111 নম্বরটি এমন কোনো জায়গায় রাখুন যেখানে এটা স্পষ্টভাবে দেখা যায়
- সহায়তার জন্য এমন সকল আলাদা আলাদা সূত্র খুঁজে বার করুন যা ব্যবহার করা যেতে পারে এবং [কেয়ারারস ইউকেতে](#) আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরির জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ লভ্য রয়েছে
- এই সময়কালে আপনি আপনার নিজের ভালো থাকা এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করবেন।

পরামর্শের সংক্ষিপ্তসার

গ্রুপ/ অ্যাকশন	বেশি ঘন-ঘন হাত ধুতে হবে	১৪ দিনের জন্য পারিবারিক আইসোলেশন*	৭ দিনের জন্য সেলফ- আইসোলেশন**	কমিউনিটিতে সামাজিক মেলামেশা***	বন্ধুদের এবং পরিবারকে বাসায় ডাকা	রিমোট অ্যাক্সেস ব্যবহার করে এনএইচএস এবং জরুরি পরিষেবাগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করুন****	দৈনিক আসা- যাওয়া পরিবর্তিত করুন এবং গণপরিবহন কম ব্যবহার করুন	বাসা থেকে কাজ করুন
0 - 69	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ	পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
৭০+	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
দুর্বল গ্রুপের যে কোন বয়সী সদস্য যিনি আগে থেকে 'স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত রয়েছে	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
গর্ভবতী মহিলা	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে পরিহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে	কঠোরভাবে করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে এমন সকল ব্যক্তি	যেমনটি উপরে বলা হয়েছে, তার পাশাপাশি দরকার মনে করলে আগামী সপ্তাহে এনএইচএস কর্তৃক আরও নির্দেশমাত্মক নির্দেশনা প্রদান করা হবে							

* যদি আপনার পরিবারের বা বাসায় কোনো একজন সদস্যের নতুন একটানা কাশি হয় বা উচ্চ তাপমাত্রা থাকে

** যদি আপনি একলা থাকেন এবং আপনার নতুন একটানা কাশি হয় বা উচ্চ জ্বর থাকে

*** উদাহরণস্বরূপ সিনেমা, থিয়েটার, পাব, বার, রেস্তোরাঁ, ক্লাব

**** উদাহরণস্বরূপ টেলিফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে

¹ যেমন এমন কোনো ব্যক্তি যাকে প্রত্যেক বছরে একটি করে কু জ্যাব নেওয়ার নির্দেশনা দেয়া হয়েছে