

ক্যামডেনকে নিরাপদ রাখুন

লকডাউন শিথিল হওয়ার সাথে সাথে নিজেকে এবং অন্যকে
করোনভাইরাস থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করুন

নিরাপদে থাকুন

- 20 সেকেন্ড ধরে নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধুয়ে নিন
- আপনি যাদের সাথে বাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরে থাকুন, যেখানে তা সম্ভব
- আইন অনুসারে, 24 জুলাই থেকে গণপরিবহনে, একটি হাসপাতালে আপনাকে অবশ্যই মুখের আবরণ পরতে হবে, এবং দোকানগুলিতেও তা করতে হবে। একে অপরকে সুরক্ষিত রাখতে, একটি আবদ্ধ সর্বজনীন স্থানে যেখানে নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন হতে পারে সেখানে একটি মুখের আবরণ পরুন

উপসর্গগুলির ওপর খেয়াল রাখুন

- নতুন, না কমা কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা
- গন্ধ না পাওয়া বা স্বাদ হারানো

উপসর্গগুলো আছে? বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষা করান

- 7 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেট করুন
- আপনার সাথে থাকা সকলকে অবশ্যই 14 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেট করতে হবে

nhs.uk/coronavirus এ গিয়ে একটি পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন
অথবা 119 নম্বরে কল করুন

আপনি সেলফ-আইসোলেট হওয়া সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে সহায়তা করার জন্য কাউন্সিল রয়েছে

আপনার নিয়োগকর্তা কী বলবেন তা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে বা খাবার পাওয়ার ক্ষেত্রে
সহায়তা প্রয়োজন হলে, সহায়তা পাওয়া যাবে - **020 7974 4444 (অপশন 9)**.