

কোভিড-১৯ এর কারণে আপনার কি অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন?

আপনি কি এমন কাউকে নিয়ে চিন্তিত
যার সাহায্যের প্রয়োজন?

আপনার সাহায্যের জন্য যদি কেউ না থাকেন, তাহলে
কাউন্সিলের 'কমিউনিটি হাব' আপনাকে যেসব ব্যাপারে
সাহায্য করতে পারে:

- নিত্য প্রয়োজনীয় কেনাকাটার জন্য সাহায্য খোঁজা,
প্রেসক্রিপশন সংগ্রহ এবং অন্যান্য ব্যাপারে সাহায্য
- জরুরী ফুড ব্যাংকের রেফারেল
- সচল এবং সুস্থ থাকার ব্যাপারে পরামর্শ এবং
একাকী ও নিঃসঙ্গতার অনুভূতি কমানো

আরও তথ্য পেতে হলে অথবা সাহায্য চাইতে হলে যোগাযোগ করুন:

www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help

অনলাইনে যোগাযোগ করতে

না পারলে কল করুন:

01273 293117 (অপশন 2)

ইন্টারনেটের এবং সাইন লাইভ
এর ব্যবস্থা আছে

সোমবার থেকে শুক্রবার

সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৪:৩০
পর্যন্ত

এই ফোন লাইন অতিরিক্ত ব্যস্ত থাকে,
কাজেই যদি সম্ভব হয়,
ওয়েবসাইটের মাধ্যমে আমাদের
সাথে যোগাযোগ করুন

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) এবং আপনার করণীয়:

ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার ব্যাপারে বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন রকম পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। যুক্তরাজ্যে ১২ মে
২০২০ সাল থেকে এই পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

আমরা সবাই সতর্ক থাকলে ভাইরাস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারি। এর মানে আপনি অবশ্যই

- যতটুকু সম্ভব নিজ বাড়িতে থাকুন
- যদি সম্ভব হয়, নিজের বাড়ি থেকে কাজ করুন
- অন্যের সাথে দেখা করা সীমিত রাখুন
- আপনি যখন ব্যায়াম, কাজ, কেনাকাটা অথবা চিকিৎসার প্রয়োজনে বের হবেন, তখন অন্যের কাছ
থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন (সম্ভব হলে ২ মিটার দূরে থাকুন)
- নিয়মিতভাবে হাত ধুয়ে নিন

আপনার অথবা আপনার বাড়ির কারো ভাইরাসের লক্ষণ থাকলে নিজেদেরকে আলাদা রাখুন।

আপনার যদি কোভিড-১৯ এর ব্যাপারে আরও অনুবাদকৃত তথ্যের প্রয়োজন হয়,
তবে দয়া করে পরিদর্শন করুন:

www.sussexinterpreting.org.uk/service-users



sussexinterpretingservices



Brighton & Hove
City Council