

# back to school

September 2020

ISLINGTON

## স্কুলে ফিরে আসার জন্য সকলকে স্বাগত জানাচ্ছি।

সেপ্টেম্বর মাসের থেকে, সব বাচ্চারা স্কুলে ফিরে যাবে। এটা বাচ্চাদের সর্বমোট বিকাশের জন্য এবং তাদের সামাজিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, এবং এর মানে হচ্ছে যে বাবা ও মা আবার কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

প্রতিটি স্কুলকে নিরাপদ রাখা নিশ্চিত করার জন্য, স্কুলগুলি মনোযোগ দিয়ে জনসাধারণের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্থানীয় ও জাতীয় পরামর্শ মেনে চলছে।

প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় ছোট বাচ্চারা অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণ করোনাভাইরাস ছড়ায় না। বেশীর ভাগ লোকের ক্ষেত্রে - এবং বিশেষ করে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে - যদি এই ভাইরাসের সংক্রমণ হয়, তাহলে তাদের উপসর্গ কম থাকবে।

### নিরাপদ থাকবেন

আমাদের সকলেরই একসাথে কাজ করা দরকার, যাতে আমরা যেন আমাদের স্কুলগুলিকে নিরাপদ রাখা নিশ্চিত করতে পারি, সেইজন্য দয়া করে মনে রাখবেন:



সমানে আপনার হাত ধোবেন



যেখানে সম্ভব সেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবেন - বিশেষ করে আপনার স্কুলে ঢোকান দরজায়।



আপনার বা আপনার বাচ্চার (অথবা আপনার সাথে বাস করে এরকম কারুর) যদি কোন উপসর্গ থাকে তাহলে স্কুলে যাবেন না।

### স্বাস্থ্য ভাল রাখবেন



জনসাধারণের ব্যবহার্য পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করার বদলে, আপনি যদি পারেন, তাহলে হেঁটে, সাইকেল বা স্কুটি চালিয়ে স্কুলে যাবেন।



ভ্যাক্সিনেশন আপনাকে ও আপনার পরিবারকে রক্ষা করে। সব ভ্যাক্সিনেশনগুলি যাতে সাম্প্রতিক থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন।



বাৎসরিক বিনা খরচের ফ্লু ভ্যাক্সিনেশনের দিকে খেয়াল রাখবেন - এই বছর এটা আরও বেশী গুরুত্বপূর্ণ। প্রাইমারী স্কুল এবং ইয়ার ৭-এর ছাত্রছাত্রীদের এটা স্কুলে দেওয়া হবে।

## আপনার বা আপনার বাচ্চার যদি কোন উপসর্গ থাকে, তাহলে পরীক্ষা করাবেন।

- [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) ঠিকানায়, পরীক্ষার জন্য অনলাইনে বুক করা যাবে।
- পরীক্ষার জন্য সাহায্য পাওয়ার উদ্দেশ্যে, [www.nhs.uk/contact-us/get-help-with-asking-for-a-coronavirus-test/](http://www.nhs.uk/contact-us/get-help-with-asking-for-a-coronavirus-test/) ঠিকানায় গিয়ে দেখবেন।

বর্তমান প্রমাণের ওপর ভিত্তি করে, পাবলিক হেল্থ ইংল্যান্ড, স্কুলে মুখ ঢেকে রাখার সরঞ্জাম ব্যবহার করার সুপারিশ করে না।

### আরও তথ্য জেনে নেবেন।

কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তাছাড়াও, আপনার সব উদ্বেগের বিষয়ে আপনার স্কুলের নার্স আপনার সাথে খুশী মনে কথা বলবেন, যেমন আপনি যদি কোন কুশ্বাস, এশিয়ান বা সংখ্যালঘু এথনিক গোষ্ঠীর লোক হন অথবা আপনার বাড়িতে যদি কোন পিতামহ / পিতামহী বা মাতামহ / মাতামহী অথবা পরিবারের কোন দুর্বল সদস্য বাস করেন।

স্কুলের নার্স: [whh-tr.islingtonSchoolNursing@nhs.net](mailto:whh-tr.islingtonSchoolNursing@nhs.net) ঠিকানায় ইমেইল করবেন অথবা 020 3316 8021 (০২০ ৩৩১৬ ৮০২১) নম্বরে টেলিফোন করবেন।