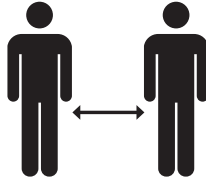


# নিজেকে, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে রক্ষা করুন

নিরাপদ থাকুন



নিয়মিত হাত ধোবেন

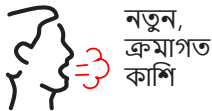


আপনি যাদের সাথে বাস  
করেন না না তাদের থেকে  
২ মিটার দূরত্ব বজায়  
রাখবেন



ইন্ডোর পাবলিক স্পেস তথা  
অভ্যন্তরীণ গুনসাধারণের ব্যবহার্য  
জায়গায়, যেখানে আপনি নিরাপদে  
সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে  
পারবেন না, সেখানে মুখে একটা  
আবরণ পরে থাকবেন।

উপসর্গগুলোর দিকে খেয়াল রাখবেন



নতুন,  
ক্রমাগত  
কাশি



উচ্চ  
তাপমাত্রা



আপনার গন্ধ বা স্বাদ বোধ  
হারানো, অথবা সেগুলিতে  
পরিবর্তন হওয়া

কোন উপসর্গ (রোগের লক্ষণ) আছে?  
বাড়িতে থাকবেন এবং পরীক্ষা করাবেন

অনলাইনে একটি  
পরীক্ষার অনুরোধ করবেন

[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus)

নিজেকে এবং আপনার প্রিয়জনদের নিরাপদ রাখার জন্য

অথবা 119

নম্বরে কল করবেন

# সাহায্য করার জন্যে আমরা এখানে রয়েছি



আপনি যদি করোনাভাইরাসের কারণে অসুবিধায় পড়ে থাকেন, তাহলে 'আমরা ইসলিংটন' ('We are Islington') হেল্পলাইন সাহায্য করতে পারে। আপনাকে খাদ্য এবং ঔষধের মত প্রয়োজনীয় সামগ্রী পেতে সাহায্য করার পাশাপাশি, যদি আপনি নিঃসঙ্গ, বিচ্ছিন্ন বা উদ্বিগ্ন বোধ করেন অথবা যদি আপনার শুধুমাত্র একটি বন্ধুত্বপূর্ণ আড্ডার প্রয়োজন হয়, তাহলে আমরা এখানে রয়েছি। এছাড়াও আমরা আর্থিক এবং বেনিফিটের ব্যাপারেও উপদেশ দিতে পারি এবং আপনার সাথে সহায়তা করতে পারি।

সপ্তাহে ৭ দিন, সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত **020 7527 8222** নম্বরে কল করবেন অথবা **weareislington@islington.gov.uk** ঠিকানায় ইমেইল করবেন। ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজের (BSL-এর) জন্য, আপনি সাইনভিডিও ব্যবহার করতে পারেন। আপনি **www.islington.gov.uk/bsllive** ঠিকানায় আরও তথ্য পেতে পারেন।

## আপনি যদি আপনার ভাড়া পরিশোধ করা বা উচ্ছেদ হওয়ার ব্যাপারে চিন্তিত থাকেন তাহলে সহায়তা পাওয়া

আমরা জানি যে অনেক বাসিন্দা এই সংকটের কারণে আর্থিকভাবে সংগ্রাম করছেন, কিন্তু স্থানীয় উপদেশ এবং সহায়তা পাওয়া যায়। আপনাকে যদি আপনার ভাড়া পরিশোধ করার জন্য সংগ্রাম করতে হয় এবং আপনি যদি উচ্ছেদ হবার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে দয়া করে **020 7527 6053** নম্বরে কল করবেন অথবা **advice.housing@islington.gov.uk** ঠিকানায় ইমেইল করবেন।

## আপনার যদি কাজ না থাকে

তাহলে আপনার যদি এককভিত্তিক কোচিং, মেন্টরিং বা কাজ পাওয়ার জন্য বা প্রশিক্ষণের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আমাদের আইওয়ার্ক সার্ভিস সাহায্য (iWork service) করতে পারবে। **020 7527 2706** নম্বরে কল করবেন, **iwork@islington.gov.uk**-তে ইমেইল করবেন অথবা **www.islington.gov.uk/employment** ঠিকানায় গিয়ে দেখবেন।

## আপনি কি সমাজের সাথে সহায়তা করতে এবং সক্ষমতা অর্জন করতে সাহায্য করতে পারবেন?

করোনাভাইরাস সংকট চলাকালীন, আরও বেশী মানুষ অর্থনৈতিক, সামাজিক এবং মানসিকভাবে সংগ্রাম করছে। COVID-19 হেল্থ চ্যাম্পিয়ন হওয়ার জন্য নাম লেখান - কিভাবে আপনার সমাজকে করোনাভাইরাস সম্পর্কে আধুনিকতম তথ্য এবং নির্দেশিকা সম্পর্কে অবহিত রাখা যায় এবং যাদের সহায়তা পাওয়ার প্রয়োজন আছে তাদের উপর নজর রাখার জন্য সেই বিষয়ে বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ। **www.islington.gov.uk/covidchampions** ঠিকানায় গিয়ে আরও জেনে নেবেন।

যদি আপনার হাতে অতিরিক্ত সময় থাকে এবং আপনি এর সাথে জড়িত হতে চান, তাহলে স্থানীয় কমিউনিটি গ্রুপগুলোতে এই মুহূর্তে স্বেচ্ছাসেবকের অভাব রয়েছে এবং তারা আপনার কাছ থেকে শুনতে পেলে খুশী হবে। **www.islington.gov.uk/coronavirus** ঠিকানায় গিয়ে আরও জেনে নেবেন। অথবা আপনি **www.islimgiving.gov.uk/covid-crisis-and-recovery** ঠিকানায় গিয়ে দান করতে পারেন অথবা **020 7288 6941** নম্বরে কল করতে পারেন। আমাদের মধ্যে, আমরা ইতোমধ্যে £4০০,০০০ সংগ্রহ করেছি যা আমাদের সমাজের সবচেয়ে অসহায়দের সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করা হচ্ছে।



ISLINGTON