

Coronavirus/Covid-19 Advice

Bangladeshi communities have greater risk of exposure to the coronavirus:

You should follow current government advice to stay safe.

There are three simple actions that you must do to keep protecting yourselves, your families, and your communities.

- ▶ **Wash Hands** – Keep washing your hands regularly.
- ▶ **Cover face** – Wear a face covering in enclosed spaces including shops, places of worship, community centres and restaurants.
- ▶ **Make space** – Stay at least 2 metres apart from people outside of your home.

In addition to this **It is advisable** that you:

Do not meet with people from other households indoors, in restaurants, or community centres or at places of worship.

Protect the elderly by avoiding unnecessary contact with them.

Remember you are also more at risk if you have an underlying health condition – such as:

- ▶ Heart disease, lung conditions, high blood pressure or diabetes.
- ▶ Are overweight or obese.
- ▶ Are pregnant.
- ▶ Are over the age of 60 – your risk increases as you get older.

Symptoms of Coronavirus

The main symptoms of Coronavirus (Covid 19) are:

- ▶ High temperature
- ▶ A new continuous cough
- ▶ A loss or change to your sense of taste or smell.

If you or any of your family have any of these symptoms or are concerned that you may have contracted Covid 19, you should book an appointment for a coronavirus test.

This must be done via the government website. You and your family must self-isolate until you receive the test results.

For more information log onto:
www.nhs.uk/coronavirus
or
call: 119

Hackney Council Coronavirus Helpline:

Telephone: 020 8356 3111
testandtrace@hackney.gov.uk

Tower Hamlets Council Coronavirus Helpline:

Telephone: 020 7364 3030
www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus



Hands



Face



Space



This poster is produced by the Bangla Covid-19 Advice Project.



100 Morning Lane, London E9 6LH.
Tel. 020 8985 1124.
www.banglaha.org.uk

For more information and detailed guidance visit:
gov.uk/coronavirus



In partnership with
**THE NATIONAL LOTTERY
COMMUNITY FUND**



করোনা ভাইরাস/কোভিড -১৯ পরামর্শ

বাংলাদেশী সম্প্রদায়ের লোকদের ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকির পরিমাণ বেশী। করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য আপনাকে সরকারের বর্তমান পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

আপনার পরিবার ও সম্প্রদায়ের সুবাহ্য রক্ষার জন্য অবশ্যই তিনটি সাধারণ বিষয় অনুসরণ করতে হবে: -

- ▶ হাত ধোয়া - নিয়মিত আপনার হাত ধুতে থাকুন।
- ▶ মুখ ঢাকা- দোকান, উপাসনালয়, সামাজিক সমাবেশ এবং রেস্তোরা সংশ্লিষ্ট জায়গাগুলিতে মুখে (মাঙ্ক) পরিধান করুন।
- ▶ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা - আপনার বাড়ির বাইরের লোকদের থেকে কমপক্ষে ২ মিটার দূরে থাকুন।

এছাড়াও আরো উপদেশ হল:

বাড়ির অভ্যন্তরে, রেস্তোরাতে, কমিউনিটি সেন্টারে বা উপাসনালয়ে অন্য পরিবারের লোকদের সাথে দেখা করবেন না।

প্রবীণদের সাথে অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ না করে তাদের রক্ষা করুন।

মনে রাখবেন আপনি অনেক ঝুঁকির মধ্যে আছেন যদি আপনার নিম্নলিখিত সমস্যা তুলে থাকে:

- ▶ দীর্ঘ দিন ধরে ছপরোগ, দুর্বল ফুসফুস, উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস এ ভোগেন।
- ▶ অতিরিক্ত ওজন বা ঘুলতা থাকে।
- ▶ যদি গর্ভবতী হন।
- ▶ ৬০ বছরের বেশি বয়সী (বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকিও বাড়ে)।

করোনা ভাইরাসের লক্ষণ

করোনা ভাইরাস (কোভিড ১৯) এর প্রধান লক্ষণগুলি হল:

- ▶ উচ্চ তাপমাত্রা।
- ▶ ক্রমাগত কাশি।
- ▶ স্বাদ বা গন্ধ অনুভূতিতে পরিণতন।

আপনার বা আপনার পরিবারের কারো যদি এই লক্ষণগুলি থাকে বা আপনি যদি কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হয়ে পড়েন, তাহলে উদ্বিগ্ন না হয়ে, করোনা ভাইরাস পরীক্ষার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন।

এটি অবশ্যই সরকারি ওয়েবসাইটের মাধ্যমে করা উচিত এবং পরীক্ষার ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে অবশ্যই আলাদা ভাবে থাকতে হবে।

আরও তথ্যের জন্য লস ইন করুন:

www.nhs.uk/coronavirus

অথবা

119 নম্বরে ফোন করুন।

হ্যাকনি কাউন্সিল করোনা ভাইরাস সহায়তা হেল্পলাইন:

ফোন: 020 8356 3111

Testandtrace@hackney.gov.uk

টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল করোনা ভাইরাস সহায়তা হেল্পলাইন:

ফোন: 020 7364 3030

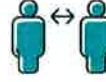
www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus



হাত



মুখ



দূরত্ব



This poster is produced by the Bangla Covid-19 Advice Project.



100 Morning Lane, London E9 6LH.
Tel. 020 8985 1124.
www.banglaha.org.uk

For more information and detailed guidance visit:
gov.uk/coronavirus



HM Government

In partnership with
THE NATIONAL LOTTERY
COMMUNITY FUND

