কোভিড -19 community champions (কমিউনিটি চ্যাম্পিয়ন)

কোভিড -19, এবং প্রতিক্রিয়া হিসাবে গৃহীত উপায়গুলি টাওয়ার হ্যামলেটসে আমাদের সবাইকে প্রভাবিত করে চলেছে

আমাদের কোভিড -19 community champions নেটওয়ার্ক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে যাতে কোভিড -19 সম্পর্কে সর্বশেষ পরামর্শের সাথে টাওয়ার হ্যামলেটস বাসিন্দাদের হালনাগাদ থাকার জন্য ক্ষমতাপ্রদান এবং সমর্থন করা হয়।

Champions তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়কে কোভিড -19-এর সম্পর্কে সর্বশেষ পরামর্শ এবং তথ্য উপলব্ধি করতে সহায়তা করে, যাতে আমরা সবাই নিরাপদে থাকি এবং ভাইরাসের ঝুঁকির বিষয়ে সতর্ক থাকি।

Champions হিসাবে, আপনি একটি নিয়মিত আপডেট পাবেন যা টেক্সট বার্তা, হোয়াটসঅ্যাপ, ইমেইল বা লাইভ ওয়েবিনার-এর মাধ্যমে করা হবে। তারপরে আপনি আপনার পছন্দমতো ফর্ম্যাটে এগুলি আপনার নেটওয়ার্কে ভাগ করে নিতে পারেন।

সুস্পষ্ট তথ্য রাখার এবং ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে আপনি, আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং সম্প্রদায়কে অবহিত হয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং টাওয়ার হ্যামলেটসকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারেন।

একজন কোভিড -19 community champion হন

যে কোনও ব্যক্তি কোভিড -19 community champion হতে পারেন। কোভিড -19 community champion হওয়া খুবই সহজ এবং দ্রুত।

* Champion হওয়ার জন্য সাইন আপ করুন (সম্পন্ন করতে দুই মিনিট সময় লাগবে)
* আমরা কোভিড -19 সম্পর্কিত সর্বশেষ তথ্য champion-দেরকে তাদের পছন্দের পদ্ধতিতে পৌঁছে দেই (যেমন ইমেইল বা হোয়াটসঅ্যাপের মাধ্যমে)
* যদি champion-গণ চান, তাহলে তারা তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে যেকারও সাথে এই তথ্য ভাগ করে নিতে পারেন।
* কোন কোন বিষয় কাজ করছে ও করছে না তা Champion-রা আমাদের জানান।

[কোভিড -19 community champion হওয়ার জন্য সাইন আপ করুন](https://towerhamlets-self.achieveservice.com/service/Covid_19_community_champions_sign_up)

এখান্তে আমাদের সবার একটি ভূমিকা আছে

আমাদের champions নেটওয়ার্ক প্রতিষ্ঠার পাশাপাশি, আমরা জানি যে টাওয়ার হ্যামলেটসকে সুরক্ষিত রাখতে হবে এবং আমাদের বারৌ কোভিড -19-এর চ্যালেঞ্জগুলির প্রতি নমনীয় থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য, এখানে যারা বসবাস করছে বা কাজ করছে তাদের প্রত্যেকেরই একটি ভূমিকা রয়েছে।

এই কারণেই আমরা পাঁচটি প্রতিশ্রুতি করেছি, যা নির্ধারিত করছে যে আমাদের আশপাশে বসবাসকারী বাসিন্দাদের আমরা কোভিড -19 এর জন্য কীভাবে সহায়তা করব। পর্যায়ক্রমে, আমরা আমাদের বাসিন্দা এবং চ্যাম্পিয়নদের জন্য পাঁচটি প্রতিশ্রুতি করেছি। আমরা যদি সবাই এগুলি অনুসরণ করি তবে আমরা একসাথে টাওয়ার হ্যামলেটসকে নিরাপদ রাখতে পারি।

**টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল উইল:**

* আমাদের বাসিন্দাদের এবং চ্যাম্পিয়নদেরকে সর্বশেষ পরামর্শ এবং দিকনির্দেশ সম্পর্কে অবহিত করতে থাকবে।
* স্বাস্থ্য পেশাদারদের নেতৃত্বে নিয়মিত ভার্চুয়াল সম্পৃক্ততা সেশন আয়োজন করবে, যাতে কোভিড -19-এর জন্য সর্বশেষ পরামর্শ, গাইডেন্স এবং উত্তরগুলির বিষয়ে কথা বলা যেতে পারে।
* স্থানীয়ভাবে আরও পরীক্ষার বিকল্প সরবরাহ করবে।
* সে সকল বাসিন্দার খাদ্য ও ঔষধ সরবরাহ করে সমর্থন করবে যাদের কোভিড -19-এর জন্য বিচ্ছিন্ন থাকতে হচ্ছে এবং আর্থিক অসুবিধাগুলি অনুধাবন করা লোকদের জন্য পরামর্শ প্রদান করবে।
* সম্প্রদায়ের ভাষাগুলিতে তথ্য সরবরাহ করবে যাতে প্রত্যেকে কোভিড -19-এর তথ্যে প্রবেশ করতে পারে।

**আমাদের বাসিন্দাদের এবং চ্যাম্পিয়নদেরকে:**

* নিয়মিত এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য হাত ধোয়া সহ ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করতে হবে।
* অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং সরকারি এবং স্থানীয় নির্দেশিকার সাথে সামঞ্জস্য রেখে সামাজিক যোগাযোগকে সীমাবদ্ধ করতে হবে। গণপরিবহন, দোকান এবং অন্যান্য সংকীর্ণ জায়গাগুলিতে মুখ ঢেকে রাখতে হবে।
* আপনি যদি কোভিড -19-এর লক্ষণগুলি অনুভব করেন, তবে স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে যান এবং এনএইচএস (NHS) টেস্টের মাধ্যমে বিনামূল্যে একটি পরীক্ষা বুক করুন এবং ট্রেসিং ফলোআপে যোগাযোগ করুন।
* কোভিড -19-এর পজেটিভ পরীক্ষা করেছেন এমন কোনও ব্যক্তির সাথে যদি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ হিসাবে আপনাকে চিহ্নিত করা হয়, তবে 14 দিনের জন্য নিজেক স্ব-বিচ্ছিন্ন করতে হবে।
* বন্ধুবান্ধব ও পরিবারকে অবহিত হতে ও সহায়তা করতে সমর্থন করুন, যাতে তারা সর্বশেষ পরামর্শ সম্পর্কে অবহিত থাকে এবং টাওয়ার হ্যামলেটসকে সুরক্ষিত রাখতে তাদের কী করা উচিত তারা তা জেনে যায়।

সহায়তা উপলভ্য আছে

আমরা জানি যে আমাদের অনেক বাসিন্দাদের পক্ষে এটি একটি কঠিন সময় এবং আমরা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দিতে চাই যে সহায়তা সবসময় উপলভ্য আছে। [সুবিধাধি এবং আর্থিক সহায়তার](https://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health__social_care/health_and_medical_advice/Coronavirus/Support_for_residents/Benefits_and_financial_support.aspx) [বিষয়ে আমাদের পৃষ্ঠাতে যান,](https://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health__social_care/health_and_medical_advice/Coronavirus/Support_for_residents/Benefits_and_financial_support.aspx)যা এমন সংস্থাগুলিকেও তালিকাবদ্ধ করে যারা কল্যাণ সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করতে পারে।

[কাউন্সিলের মাধ্যমে](https://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health__social_care/health_and_medical_advice/Coronavirus/Contact_us_for_help/Coronavirus_support_for_residents.aspx) স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার সময় বাসিন্দাদের জন্য সহায়তা।.