English	Bengali
Coronavirus (COVID-19) Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups. Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people. Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.	**করোনাভাইরাস (কোভিড-19)** বেশিরভাগ মানুষেরই আর করোনাভাইরাস পরীক্ষা করানোর দরকার নেই। আপনি অসুস্থ হলে আপনার ঘরে থাকা উচিত। বিশেষ গোষ্ঠীর জন্য এখনও পরীক্ষা করানোর সুবিধা উপলভ্য আছে। করোনাভাইরাস এবং ফ্লুয়ের মতন কিছু অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, সহজে ছড়াতে পারে এবং কিছু মানুষের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করতে পারে। টিকাকরণ খুবই কার্যকরভাবে করোনাভাইরাস থেকে গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারে। তবুও সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনি করোনাভাইরাস কিংবা অন্য কোনও শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হতে পারেন এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে তা ছড়াতে পারেন।

Symptoms	উপসর্গসমূহ
Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you: • have a high temperature or • do not feel well enough to go to work or carry out normal activities	আপনার যদি করোনাভাইরাসের মতো শ্বাসতন্ত্রজনিত সংক্রমণের উপসর্গ দেখা দেয় এবং নিম্নলিখিতগুলি থাকে তাহলে ঘরে থাকুন এবং অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন: • আপনার খুব বেশি জ্বর থাকে বা • আপনি যদি কাজে যাওয়া বা স্বাভাবিক কাজকর্ম চালানোর মতো যথেষ্ট সুস্থ বোধ না করেন
Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.	জ্বর না থাকা (যদি আপনার জ্বর থাকে) অথবা সুস্থ অনুভব না করা পর্যন্ত এই পদক্ষেপ গ্রহণ করে চলুন।
Symptoms of coronavirus include: • continuous cough • high temperature, fever or chills • loss of, or change in, your normal sense of taste or smell • shortness of breath • unexplained tiredness, lack of energy • muscle aches or pains that are not due to exercise • not wanting to eat or not feeling hungry • headache that's unusual or longer lasting than usual • sore throat, stuffy or runny nose • diarrhoea	করোনাভাইরাসের উপসর্গে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: • অবিরাম কাশি হওয়া • উচ্চ তাপমাত্রা, জ্বর বা মাত্রাধিক ঠাণ্ডা লাগা • আপনার স্বাভাবিক ঘ্রাণশক্তি বা স্বাদবোধ লোপ কিংবা পরিবর্তিত হওয়া • হাঁফ ধরা • অকারণে শ্রান্তির অনুভূতি, শক্তির অভাব

feeling sick or being sick	- পেশীতে বেদনা বা ব্যথা যা ব্যায়াম জনিত নয় - খাওয়ার অনিচ্ছা বা ক্ষুধা না পাওয়া - মাথাব্যথা যা অস্বাভাবিক বা সাধারণের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে চলছে - গলায় ব্যথা, নাক বন্ধ হওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া - পাতলা পায়খানা - বমি-বমিভাব বা বমি করা
How to help your symptoms Do: - drink fluids like water to keep yourself hydrated - get plenty of rest - wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold - take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.	**আপনার উপসর্গগুলি থেকে কিভাবে ত্রাণ পাবেন** করণীয়: - নিজেকে হাইড্রেটেড রাখার জন্য জলের মতন পানীয় পান করুন - প্রচুর বিশ্রাম নিন - আলগা, আরামদায়ক পোশাক পরতে হবে – নিজেকে খুব বেশি ঠাণ্ডা করার চেষ্টা করবেন না - প্যারাসিটামলের মতন ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ নিন – সর্বদা নির্মাতার নির্দেশনা মেনে চলবেন

You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.	অ্যান্টিবায়োটিক্স ব্যবহার করে আপনি আপনার উপসর্গ থেকে ত্রাণ পাবেন না বা দ্রুত আরোগ্যলাভও করবেন না। আপনার অন্যান্য উপসর্গ উন্নত হওয়ার পরেও আপনার কাশি থাকতে পারে বা আপনি ক্লান্ত অনুভব করতে পারেন। এর মানে এই নয় যে আপনি এখনও সংক্রামক রয়েছেন।
Speak to your GP if: • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.	**আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন যদি:** • আপনার উপসর্গগুলি আরও খারাপ হয়ে যায় • আপনার উপসর্গ নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন রয়েছেন • আপনার মধ্যে এমন উপসর্গগুলো রয়েছে যার ব্যবস্থাপনা আপনি আর বাড়িতে করতে পারবেন না • আপনি আপনার সন্তানকে নিয়ে চিন্তিত, বিশেষ করে যদি তাদের বয়স 2 বছরের নিচে হয় আপনার GP যদি বন্ধ থাকে, তাহলে 111 নম্বরে ফোন করুন। ইমার্জেন্সি হলে 999 নম্বরে ফোন করুন।
People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus	**করোনাভাইরাস সহ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা মানুষ হলেন**

People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include: • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people. Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).	করোনাভাইরাস এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ থেকে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা মানুষে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: • বৃদ্ধ মানুষ • গর্ভবতী মহিলা • যারা টিকা গ্রহণ করেননি • যেকোনো বয়সের মানুষ যাদের ইমিউন সিস্টেম অর্থাৎ রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনার মানে হল যে তাদের গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে • যেকোনো বয়সের মানুষ যাদের কিছু নির্দিষ্ট দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা আছে বেশিরভাগ শিশুদের এবং তরুণ-তরুণীদের জন্য করোনাভাইরাস এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি খুবই কম। 2 বছর বয়সের চেয়ে কম বয়সী কিছু শিশু, বিশেষভাবে যাদের হার্টের সমস্যা আছে বা যারা নির্দিষ্ট সময়ের আগে জন্ম গ্রহণ

	করেছে, তাদের রেসপিরেটর সিঙ্কশল ভাইরাস (RSV)-এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকি রয়েছে।
Testing Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus. You can still access testing if: • you work in NHS health or social care settings • you have a health condition which means you’re eligible for new coronavirus treatments • you're going into hospital for surgery or a procedure • you're visiting a hospital or care home • you're an unpaid carer • you're applying for the self-isolation support grant An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age. If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation. If you're going into hospital, you should access testing through that service.	**পরীক্ষা** Scotland-এ বেশিরভাগ মানুষকে আর করোনাভাইরাসের জন্য পরীক্ষা করতে হবে না। আপনি এখনও পরীক্ষা অ্যাক্সেস করতে পারেন যদি: • আপনি NHS হেলথ বা সোশ্যাল কেয়ার পরিবেশে কাজ করেন • আপনার এমন একটি স্বাস্থ্য সমস্যা আছে অর্থাৎ আপনি নতুন করোনাভাইরাস চিকিৎসা গ্রহণ করার জন্য যোগ্য • আপনি সার্জারি বা একটি প্রোসিজারের জন্য হাসপাতালে যাচ্ছেন • আপনি হাসপাতাল বা কেয়ার হোম ভিজিট করছেন • আপনি অবৈতনিক কেয়ারার • আপনি সেলফ-আইসোলেশন সাপোর্ট গ্রান্টের (self-isolation support grant) জন্য আবেদন করছেন

Anyone else who is eligible for testing can order tests online or by phoning 119. If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional. You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice. Order tests online if you're eligible	অবৈতনিক কেয়ারার হচ্ছেন এমন একজন মানুষ যিনি কাউকে তাদের প্রতিবন্ধীত্ব, দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা বা বৃদ্ধ বয়সের জন্য সামনা-সামনি পরিচর্যা প্রদান করেন। আপনি যদি স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মী হন, তাহলে আপনার নিজের সংগঠনের মাধ্যমে পরীক্ষা অ্যাক্সেস করা উচিত। আপনি যদি হাসপাতালে যাচ্ছেন তাহলে আপনার সেই পরিষেবার মাধ্যমে পরীক্ষা অ্যাক্সেস করা উচিত। পরীক্ষার জন্য যোগ্য অন্য কোনও মানুষ হয় অনলাইন পরীক্ষা অর্ডার করতে পারেন বা 119 নম্বরে ফোন করে পরীক্ষা পেতে পারেন। আপনার পরীক্ষার ফল যদি পজিটিভ এসে থাকে এবং আপনি যদি সেলফ-আইসোলেট করেন, তাহলে কোনও স্বাস্থ্য পেশাদার না বললে আপনাকে আর পরীক্ষা করাতে হবে না। সেলফ-আইসোলেশন শেষ করার জন্য আপনার পরীক্ষার ফল নেগেটিভ আসার দরকার নেই, ঘরে থাকার উপদেশ অনুসরণ করুন। আপনি যোগ্য হলে অনলাইনে টেস্ট অর্ডার করুন

Stay at home advice	**ঘরে থাকার উপদেশ**
There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.	আপনার যদি উপসর্গ থাকে, পরীক্ষার ফল পজিটিভ আসে বা আপনি ক্লোজ কন্ট্যাক্ট হয়ে থাকেন তাহলে সংক্রমণ ছড়ানো কমাতে আপনি কিছু বিষয় করতে পারেন।
If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.	আপনি যদি পরীক্ষা করানোর যোগ্য না হন এবং আপনার করোনাভাইরাসের মতো শ্বাসতন্ত্রজনিত সংক্রমণের কোনও উপসর্গ ও অত্যন্ত বেশি জ্বর থাকে বা কাজে যাওয়া অথবা স্বাভাবিক কাজকর্ম চালানোর মতো যথেষ্ট সুস্থ বোধ না করেন, তাহলে ঘরে থাকুন এবং অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। জ্বর না থাকা (যদি আপনার জ্বর থাকে) অথবা সুস্থ অনুভব না করা পর্যন্ত এই পদক্ষেপ গ্রহণ করে চলুন।
If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1. If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.	আপনার করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ হয় তাহলে বাসায় থাকুন, এবং আপনার পরীক্ষা নেওয়া বা আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার পরের দিন থেকে (যেটা আগে হয়ে থাকে) 5 দিনের জন্য অন্যান্য মানুষের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। আপনি যে দিন পরীক্ষা করিয়েছেন তার পরের দিনটিকে দিন 1 হিসেবে ধরুন।

	যদি কোনও শিশু বা 18 বছর বা তার কমবয়সী মানুষের করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে সম্ভব হলে তাদের পরীক্ষা নেওয়া বা তাদের উপসর্গ শুরু হওয়ার দিনের (যেটা আগে হয়ে থাকে) পরের দিন থেকে তাদের 3 দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত এবং অন্যান্য মানুষের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিত। বাচ্চা এবং কমবয়সী মানুষেরা প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে কম সময়ের জন্য সংক্রামক থাকে।
If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection. If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one). You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.	**আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ আসে, এবং আপনি সেল্ফ-আইসোলেশনের 5 দিন সম্পূর্ণ করে থাকেন** যদিও বহু মানুষ 5 দিন পর অন্যান্যদের জন্য আর সংক্রামক থাকবেন না, তবুও কিছু মানুষ হয়তো তাদের সংক্রমণ শুরু হওয়ার পর 10 দিন পর্যন্ত অন্যান্য মানুষের জন্য সংক্রামক থাকতে পারেন। আপনার যদি 5 দিন পরেও খুব বেশি জ্বর থাকে বা তখনও অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে যতক্ষণ স্বাভাবিক কার্যকলাপ চালানোর মতো সুস্থ বোধ না করছেন এবং আপনার বেশি জ্বর না কমছে (যদি আপনার তা হয়ে থাকে) ততক্ষণ পর্যন্ত এই উপদেশ মেনে চলুন।

	আপনার উচিত পরীক্ষা করানোর পর থেকে 10 দিনের জন্য করোনাভাইরাস থেকে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন এমন উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন মানুষদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা, বিশেষত যাদের রোগ প্রতিরোধ তন্ত্র এমন যে তারা করোনাভাইরাস থেকে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।
How to reduce the spread of infection Do: • work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options • if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test • ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish • keep your distance from the people you live with if you can • ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room • wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared	**কীভাবে সংক্রমণ কমানো যায়** করণীয়: • যদি পারেন তাহলে ঘরে থেকে কাজ করুন- যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনার বিকল্প জানতে আপনার নিয়োগকারীর সাথে কথা বলুন • আপনাকে যদি ব্যক্তিগতভাবে একটি মেডিকেল বা ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকতে বলা হয়ে থাকে, তাহলে তাদেরকে আপনার উপসর্গ বা পজিটিভ পরীক্ষার ফল সম্পর্কে জানিয়ে রাখুন • আপনি যদি চান, তাহলে বন্ধুবান্ধব, পরিবার পরিজন বা প্রতিবেশীদেরকে বলুন আপনাকে খাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র এনে দিতে • পারলে আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের থেকে দূরে থাকুন

areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system

- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

Dont:

- do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it

- আপনি যে সব কামরায় গেছেন সেখানে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করার জন্য জানালাগুলোকে খুলে রাখুন এবং আপনার কামরা থেকে চলে যাওয়ার পর অন্তত 10 মিনিটের জন্য এগুলিকে খোলা ছেড়ে দিন
- যদি ঘর ছেড়ে বেরোন বা আপনার ঘরের সাধারণ স্থানে যান যে স্থান অন্যরাও ব্যবহার করেন তাহলে আঁটোসাটো, বহু স্তর আছে এমন ফেস কভারিং বা সার্জিকাল ফেস মাস্ক পরুন, বিশেষ করে আপনি যদি এমন কারোর সাথে থাকেন যার রোগ প্রতিরোধ তন্ত্র দুর্বল
- দরজার হাতল এবং রিমোট কন্ট্রোলের মতন প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলিকে এবং রান্নাঘর ও বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গাগুলিকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করুন
- আপনি যদি ঘর ছেড়ে বেরোন, তাহলে বাইরে এমন জায়গায় শরীরচর্চা করুন যেখানে আপনার সাথে অন্য মানুষের ক্লোজ কন্ট্যাক্ট থাকবে না
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন
- কাশি, হাঁচি দেওয়া, নাক পরিষ্কার করা, এবং খাবার খাওয়া বা তাতে হাত দেওয়ার আগে নিয়মিতভাবে সাবান এবং জল

• do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it	দিয়ে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধোবেন কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন • আপনি সম্প্রতি যাদের সংস্পর্শে এসেছেন তাদেরকে বলুন যে আপনি অসুস্থ বোধ করছেন বা আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ এসেছে যাতে তারাও উপসর্গের ব্যাপারে সচেতন থাকেন • আপনার বাড়িতে যারা আসতে চাইছেন তাদেরকে বলুন যে আপনার উপসর্গ আছে বা আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে, যাতে তারা নিজেদেরকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন কী করবেন না: • যদি এড়াতে পারেন তাহলে উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন কারোর সাথে ক্লোজ কনট্যাক্টে থাকবেন না, বিশেষ করে যাদের রোগ প্রতিরোধ তন্ত্র দুর্বল • আপনি যদি বাড়ি ছেড়ে বেরোন তাহলে ভিড় জায়গায় বা এমন কোনও স্থানে যাবেন না যা বদ্ধ বা যেখানে হাওয়া চলাচল বেশি নেই

	• আপনি যদি এড়াতে পারেন তাহলে হাত না ধুয়ে মুখে হাত দেবেন না
Children and young people aged 18 and under Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV. For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids. Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.	**শিশু এবং 18 বছর ও তার চেয়েকম বয়সীতরুণ-তরুণীরুণ** শিশুদের এবং তরুণ-তরুণীদের মধ্যে শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ খুবই সাধারণ, বিশেষভাবে শীতের মাসগুলিতে। বিভিন্ন শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের কারণে উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যার মধ্যে সাধারণ সর্দি-কাশি, করোনাভাইরাস এবং RSV অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। বেশিরভাগ শিশুদের এবং তরুণ-তরুণীদের জন্য এই অসুস্থতাগুলি গুরুতর হবে না। বিশ্রাম করা এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করার পর তারা শীঘ্রই আরোগ্যলাভ করবে। শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত খুবই কম শিশু এবং তরুণ-তরুণী গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়বেন।
When to stay at home Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.	**কখন বাসায় থাকা উচিত** অল্প-বিস্তর উপসর্গে আক্রান্ত শিশু এবং তরুণ-তরুণী যারা অন্যথায় সুস্থ অনুভব করছেন, তারা তাদের শিক্ষাগত পরিবেশে উপস্থিত

Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend. It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional. Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.	থাকা চালিয়ে যেতে পারে। অল্প-বিস্তর উপসর্গে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে নাক দিয়ে জল পড়া, গলায় ব্যথা বা হালকা কাশি। যে সকল শিশু এবং তরুণ-তরুণী অসুস্থ অনুভব করছে এবং যাদের জ্বর আছে তাদের বাসায় থাকা উচিত এবং যেখানে সম্ভব অন্যান্য মানুষের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিত। জ্বর না থাকলে এবং উপস্থিত থাকার জন্য পর্যাপ্ত সুস্থ অনুভব করলে তারা তাদের স্কুল, কলেজ বা চাইল্ডকেয়ারে ফিরে যেতে পারে এবং তাদের সাধারণ কর্মকাণ্ডে আবার যোগ দেওয়া শুরু করতে পারে। শিশুদের এবং তরুণ-তরুণীদের করোনাভাইরাস পরীক্ষা করার সুপারিশ দেওয়া হয় না, যদি না একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবী পরীক্ষা করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। সাধারণত স্কুল, কলেজ বা চাইল্ডকেয়ারে যায় এবং পজিটিভ করোনাভাইরাস পরীক্ষা ফলাফল পাওয়া কারো সাথে বসবাসরত শিশুদের এবং তরুণ-তরুণীদের স্বাভাবিকের মতন উপস্থিত থাকা চালিয়ে যাওয়া উচিত।
Further support **Testing helpline**	**আরও সহায়তা** **টেস্টিং হেল্পলাইন**

If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available. **Self-isolation grant** Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised. Read about the self-isolation support grant	আপনি যদি বিনামূল্য NHS টেস্ট পাওয়ার জন্য যোগ্য হন এবং আপনি অনলাইনে অর্ডার দিতে পারেন না তাহলে 119 নম্বরে ফোন করুন। মোবাইল এবং ল্যান্ডলাইন থেকে এই হেল্পলাইনকে বিনামূল্যে কল করা যেতে পারে। এটা রোজ সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা থাকে। তাদের একটি অনুবাদ পরিষেবা আছ। SignVideo (বিনামূল্যের একটি ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ দোভাষী পরিষেবাও) উপলভ্য আছে। **সেলফ-আইসোলেশন গ্রান্ট (Self-isolation grant)** আপনি যদি কম আয় উপার্জনকারী কর্মী হন এবং পরামর্শ অনুযায়ী আইসোলেট করা বা বাসায় থাকার জন্য আপনার আর্থিক সাহায্য দরকার তাহলে সহায়তা উপলভ্য রয়েছে। সেলফ-আইসোলেশন গ্রান্ট (Self-isolation grant) সম্পর্কে পড়ুন
For more information about coronavirus (COVID-19) in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali/	[বাংলায়] করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali/ তে যান
15 July 2022	15 জুলাই 2022