

লন্ডনে কবে নাড়াইবাস কসেবে সংখ্যা খুব বশোঁ রয়েছে



লকডাউন বধিনিষেধেগুলি



একটি অনুমোদিত কারণ ছাড়া
বাড়ির বাইরে যেতে না হলে
বাড়িতে থাকুন



ঝুঁকিপূর্ণ মানুষদের
দেখতে যাচ্ছেন?
অতিরিক্ত সাবধানতা
নিন



পারলে অবশ্যই
বাড়ি থেকে কাজ
করুন



শুধুমাত্র আপনার পরিবারের
সদস্য, ঘনিষ্ঠ বৃত্ত বা অন্য
পরিবারের 1 জনের সাথে
বাইরে দেখাসাক্ষাৎ করুন



শুধুমাত্র আপনার
পরিবারের লোকজন
বা ঘনিষ্ঠ বৃত্তের
মানুষদের সাথে
আবদ্ধ জায়গায়
দেখাসাক্ষাৎ করুন



আপনার স্থানীয়
অঞ্চলের ভিতরে
বা বাইরে ভ্রমণ
এড়িয়ে চলুন

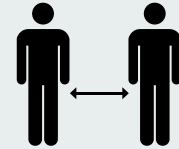
জনস্বাস্থ্যেরে পরামর্শগুলি মনে চলুন



আবদ্ধ সর্বজনীন অঞ্চলগুলিতে
একটি মুখের আবরণ পরুন,
যদি না আপনার ছাড় থাকে



নিয়মিতভাবে আপনার
হাত ধুয়ে নিন



আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন
না তাদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব
বজায় রাখুন

উপসর্গগুলি আছে? স্ব-বচ্ছিন্ন থাকুন এবং টেস্ট করান



নতুন,
অবিরত কাশি



উচ্চ
তাপমাত্রা



আপনার ঘ্রাণ বা স্বাদ হারিয়ে গেছে,
বা পরিবর্তন হয়েছে

এই লঙ্কিকে একটি অনলাইন টেস্টেরে অনুরোধ জানান

nhs.uk/coronavirus

OR CALL 119

স্ব-বচ্ছিন্ন থাকতে সহায়তার জন্য, **020 7974 4444 (option 9)** নম্বরেরে কাউন্সলিকে ফোন করুন

