আমাদের কমিউনিটিতে করোনা ভাইরাস এবং কভিড-১৯ ভ্যাকসিনেসন সম্বন্ধে `টেল মি মোর`

প্রশ্ন এবং উত্তর

বুধবার ১৭ নভেম্বর ২০২১।

ইউনিভার্সিটি অব ওয়েলস ট্রিনিটি সেন্ট ডেভিড দ্বারা সাপোর্ট কৃত।

টেল মি মোর ক্যাম্পেইনের উদ্দেশ্য:

- ❑ ভয় এবং অবিশ্বাসকে দূর করা,
- ❑ কভিড-১৯ ভ্যাকসিনেসন গ্রহনে উতসাহিত করা,
- ❑ স্থানীয় উৎস থেকে সংগৃহিত সৎ এবং সঠিক তথ্য চিহ্নিত করে দেওয়া
- ❑ BAME কমিউনিটির জন সাধারনকে জেনে বুঝে একটি সিদ্ধান্ত গ্রহনের সুযোগ দেওয়া।

নোট

দয়া করে লক্ষ্য করুন নিচের অংশে অন লাইনে অনুষ্টিত ১৭ নভেম্বর ২০২১ তারিখে একটি প্রশ্নোত্তর পর্বের সারাংশ।

এর পর (২৬-১১-২০২১) ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেসন নতুন কভিড ভ্যারিয়েন্ট, ওমিক্রন, কে একটি দুশ্চিন্তার কারন বলে চিহ্নিত করেছেন।

এই মুহুর্তে নতুন এই ভ্যারিয়েন্ট সম্বন্ধে যথেষ্ট তথ্য জানা নাই, তবে বলা হইয়াছে যে এটা অত্যান্ত দ্রুত ছড়াইতে পারে।

তাই ইউকে গভর্ণমেন্ট বুস্টার ভ্যাকসিনেসন দেওয়ার কার্য্যক্রম বৃদ্ধি করে তা সকল বয়স্কদের জন্য নির্ধারন করেছেন এবং এর লক্ষ্য মাত্রা সামনে আরো সামনে আনিয়া এই কার্য্যক্রম ডিসেম্বরের শেষের দিকে সম্পূর্ণ করার সিদ্ধান্ত নিয়াছেন।

প্রশ্নের বিপরীতে প্যানেলের জবাবকে কভিডের নতুন ভ্যারিয়েন্টের সংবাদ সহ গ্রহন করা উচিত।

এটা, প্রেজেন্টেসনে সরবরাহ করা তথ্য সমূহকে কোনরুপ নেতিবাচক বা বিপরীতমুখি অবস্থানে নেয় না বরং বুস্টার সহ ভ্যাকসিনেসন গ্রহনের প্রয়োজনিয়তাকে আরো তুলে ধরে।

প্যানেলিস্ট

- হেনরি গিলবার্ট (চেয়ার) – ‘টেল মি মোর `- ক্যাম্পেইনের চেয়ার / ওয়েস্ট গ্ল্যামরগানের প্রাক্তন হাই শেরিফ।
- ড. কিথ রিড – পাবলিক হেল্থ. সোয়ানসি বে ইউএইচবি -এর এক্সিকিউটিভ ডাইরেক্টর।
- ড. আমের হামেদ বিলাল – কনসাল্টেন্ট কার্ডিওলজিস্ট এবং BIMA-র ফাউন্ডিং সদস্য।

- ড. ইয়ান ব্লাইথ – পাবলিক হেল্থের ইনফেকসাছ এবং মাইক্রবায়োলজি বিষয়ক কনসাল্টেন্ট।
- ফরিদা প্যাটেল – নিথ পোর্ট পোর্ট টালবডের BME কমিউনিটি এসোসিয়েসনের চেয়ার।
- আলফ্রেড ওইকোয়া – BAME মেন্টাল হেল্থ সাপোর্টের ফাউন্ডার এবং ডাইরেক্টর।
- প্রফেসার উজো আইয়োবাই OBE – ওয়েলস সরকারের ইক্যুয়ালিটি বিষয়ক বিশেষজ্ঞ / ফাউন্ডার রেইস কাউন্সিল কামরি।

কভিড-১৯ কোথা থেকে আসিয়াছে এবং তা কি অন্যান্য পরিচিত ভাইরাস থেকে সম্পূর্ণ পৃথক একটি ভাইরাস ?

ইয়ান

ইয়ান ব্লাইথ

আমরা মনে করি যে করোনাভাইরাস প্রথমত বাদুরের মাঝে বাস করিত পরে তা পরিবর্তিত হয়ে মানুষের মধ্যে সংক্রমন ছড়াইতে থাকে ।

কভিড-১৯টি মূল SARS ভাইরাসের মতই, যা আমরা প্রায় ২০ বছর পূর্বে দেখিয়াছি।

কভিড-১৯ এর সাধারন লক্ষনগুলো কি কি?

ইয়ান ব্লাইথ

অধিকাংশ মানুষের জন্যই এর উপসর্গগুলো মৃদু অবস্থায় থাকে (সামান্য জ্বর, কফ, স্বাদ বা গন্ধ বিলোপ পাওয়া), গুরুত্বর অন্যান্য উপসর্গ গুলো থেকে শ্বাস কষ্ট সৃষ্টি হতে পারে যার জন্য হাসপাতালে ভর্তি হওয়া লাগতে পারে।

"দীর্ঘ মেয়াদী কভিড`` এর অর্থ কি ?

কিথ রিড

অধিকাংশ রোগিই কভিড থেকে তাড়াতাড়িই সেরে উঠেন তবে অনেকের মাঝেই এর উপসর্গ গুলো ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত বিদ্যমান থাকে।

দীর্ঘ কভিড এর মানে, যখন কোন রোগির মাঝে ৩ মাস পরেও রোগের উপসর্গ থেকে থাকে। ছোট একটি গ্রুপ যাদের মাঝে কভিডের লক্ষন গুলো সংক্রমনের দীর্ঘ দিন পরেও বিদ্যমান থাকে।

বর্তমানে ওয়েস্ট গ্ল্যামরগানে করোনা ভাইরাসের অবস্থা কি?

কিথ রিড

এই মুহূর্তে (১৭/১১/২০২১) আমরা প্রতি সপ্তাহে আনুমানিক ২০০০ পজিটিভ টেস্ট রেজাল্ট দেখিতে পাইতেছি। ভ্যাকসিনেসন এবং অন্যান্য নিয়ন্ত্রনকারি পদক্ষেপ নেওয়ার ফলে সংক্রমনের মাত্রা এবং এর ভয়াবহতা হ্রাস করিতে সাহায্য করিয়াছে।

(দ্রষ্টব্য: এরুপ উল্লেখ করা হইয়াছে নতুন ওমিক্রন ভেরিয়েন্ট সংক্রমন শুরু হওয়ার পূর্বে)

আমাদের এলাকোতে কোন গ্রুপের লোক এখনও ভ্যাকসিনেসন নিতে অনাগ্রহি তা কি জানা গেছে?

কিথ রিড

কম বয়সিদের মাঝে ভ্যাকসিনেসন নিতে অনাগ্রহ বেশি দেখা গেছে। সবচেয়ে কমবয়েসি গ্রুপ (বয়স ১২-১৫) থেকে মাত্র ৩৫% ভ্যাকসিনেসন নিতে আসিয়াছেন। ইউকে এর সাদা মানুষের তুলনায় BAME কমিউনিটির মাঝে এই অনাগ্রহ অধিক লক্ষ্য করা গেছে।

এই পার্থক্যটা নিম্নরুপ:

- ৪% - ৫% ৫০ বা এর উর্ধ্ব বয়সিদের মাঝে
- ৭% ৪০ – ৪৯ বছর বয়সিদের মাঝে
- ১২% - ১৪% ৩৯ বছরের নিচের বয়সিদের মাঝে।

কি কি ধরনের ভ্যাকসিন পাওয়া যায় এবং এগুলো কিভাবে কাজ করে?

ইয়ান ব্লাইথ

ইউকে-তে এপ্রুভ করা ভ্যাকসিন গুলো হল ফাইজার, মডার্না, জনসন এন্ড জনসন এবং অক্সফোর্ড আস্ট্রা জেনিকা।

এগুলো যেভাবে কাজ করে তাতে যদিও সামান্য পার্থক্য আছে তবে কার্য্যত এর সব গুলোই ভাইরাসকে কোষে প্রবেশে বাধা দেয়। এভাবে, ভ্যাকসিন ভাইরাসকে সমস্ত শরিরের নিয়ন্ত্রন নিতে বাধা দেয় এবং সংক্রমনের তীব্রতা কমাইয়া দেয়। এবং দেখা যায় যে ভ্যাকসিন আমাদেরকে সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করে।

আপনার যদি ইতিমধ্যেই কভিড হয়ে থাকে তবে আপনার কি ভ্যাকসিন নেওয়ার প্রয়োজন আছে ?

ইয়ান ব্লাইথ

এন্টি বডি স্বল্প মেয়াদী হইতে পারে; দীর্ঘ মেয়াদী সুরক্ষার জন্য আপনার অতিরিক্ত ভ্যাকসিন নেওয়ার প্রয়োজন আছে (বুস্টার)। সংক্রমিত হওয়ার ফলে কোন একজনের স্বল্প মেয়াদে প্রতিরক্ষা সৃষ্টি হইতে পারে, সম্ভবত ভ্যাকসিনের চেয়ে কম। তাই যদিও আপনার কভিড হয়ে থাকে তবুও আপনার ভ্যাকসিন নেওয়ার দরকার আছে যার দ্বারা আপনি দীর্ঘ মেয়াদে সুরক্ষিত থাকতে পারবেন।

আগামিতে আমরা কি বুস্টার ভ্যাকসিন আশা করতে পারি?

ইয়ান ব্লাইথ

আমরা অতিরিক্ত ভ্যাকসিন গ্রহনের প্রয়োজনিয়তা সম্বন্ধে বৈজ্ঞানিক প্রমানের উপর নির্ভর করতে চাই। খুব সম্ভবত বুস্টার নেওয়ার প্রয়োজন আছে ঐসব ব্যাক্তিদের যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম।

ভ্যাকসিন কতটুকু নিরাপদ?

আমের হামেদ বিলাল

ভ্যাকসিন নিরাপদ। যদিও সামান্য ঝুকি আছে, তবে ভাইরাসটি অনেক গুরুত্বর এবং জীবনের জন্য হুমকির কারন।

ভ্যাকসিনটি দ্রুততার সাথে তৈরি করার কারন:

- সারা বিশ্ব জুড়ে এই ভাইরাসের বিষয়ে কাজ করা হইয়াছে
- আমরা আগের করোনা ভাইরাস (যেমন, সার্স) থেকে অনেক কিছুই আগেই জানতে পেরেছি
- একের পর এক, এভাবে ধাপে ধাপে না চলিয়া একই সাথে গবেষনা কাজ ও চালানো হইয়াছে ।

ইয়ান ব্লাইথ

এই ভ্যাকসিনটি অন্য যেকোন ভ্যাকসিন থেকে অনেক বেশিবার পরীক্ষা করা হইয়াছে – এটাকে সারা বিশ্বে পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হইয়াছে।

কিথ রিড

আমি মনে করি এটা দ্রুত করা হইয়াছে তবে তাড়াহুড়ো করা হয় নাই – এ দুয়ের মাঝে পার্থক্য আছে।

গর্ভবতি বা বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলাদের জন্য এই ভ্যাকসিনটি কি নিরাপদ?

ইয়ান ব্লাইথ

হ্যাঁ, এটা সম্পূর্ণ নিরাপদ উভয়ের জন্য। গর্ভ-কালীন মায়েদের জন্য সংক্রমনের কারনে জটিলতা সৃষ্টি হইতে পারে বা গুরুত্বর ভাবে অসুস্থ হইয়া পরতে পারেন। এই সুপারিশকে রয়েল কলেজ অব পেডিট্রিসিয়ান এন্ড অবস্টেট্রিসিয়ান কতৃক অনুমোদন করা হইয়াছে।

ভ্যাকসিনের কারনে রক্তে জমাট বাধার বিষয়টি কতটুকু ঝুকি পূর্ণ ?

কিথ রিড

সকল ভ্যাকসিনেই ঝুকি আছে। আমরা জানি আস্ট্রা জেনিকাতে রক্তে জমাট বাধার ঝুকি বিদ্যমান, তবে তা অতীব বিরল। সকল সময়ের জন্য এটি একটি ভারসাম্য মূলক অবস্থা, রোগের কারনে অসুস্থ হয়ে পরা বা ভ্যাকসিনের বিরল ঝুকি।

আমের হামেদ বিলাল

আপনার রক্তে জমাট বাধার সম্ভাবনা ভ্যাকসিনের চেয়ে কভিডে অনেক বেশি। পরিসংখ্যান মতে, ভ্যাকসিনে মৃত্যুর চেয়ে আপনার বাড়ির উপরে উড়োজাহাজ পরে মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি।

এখন কেন ১২+ বয়েসিদের ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য বলা হইতেছে ?

কিথ রিড

বিপুল পরিমান উপাত্তের উপর নির্ভর করে ১২ থেকে ১৫ বছর বয়সিদেরকে ভ্যাকসিন গ্রহনের জন্য সুপারিশ করা হইয়াছে। এই সুপারিশ করার সময়, সংক্রমনের মাত্রা কমানোর বিষয়ে গুরুত্ব দেওয়া হইয়াছে নতুবা যার প্রভাব বাড়ির অন্যান্যদের বিশেষ করে বয়োবৃদ্ধদের উপরে পরবে।

সুনিশ্চিত হওয়ার জন্য এথনিক মাইনরিটি শিশু কিশোরদের ভ্যাকসিন বিষয়ক পর্যাপ্ত তথ্য কি আমাদের নিকট আছে ?

আমের হামেদ বিলাল

এথনিক শিশু/কিশোরদের জন্য ভ্যাকসিনটি নিরাপদ নয় বলে কোন প্রমান নাই, তবে এই রোগের কারনে এথনিক কমিউনিটিই অধিক ক্ষতির সম্মুখিন হয়।

ভ্যাকসিনের বিশুদ্ধতা সম্পর্কিত, এটি কি ধর্মিয় বা বিশেষ কোন ব্যাক্তিগত বিশ্বাসের লোকের কাছে গ্রহনযোগ্য ?

আমের হামেদ বিলাল

অতীতে, আগের ভ্যাকসিন গুলোতে ফিটাল (ভ্রুন) কোষ ব্যাবহার করা হইয়াছে তবে এখনকার ভ্যাকেসিনের ক্ষেত্রে এরুপ করা হয় না। বর্তমান ভ্যাকসিন গুলোতে কোন ধরনের প্রানিজ দ্রব্য ব্যাবহার করা হয় না। মুসলমানদের জন্য, ভ্যাকসিনটি হালাল। ভেজিটিরিয়ান/ভিগ্যানদের জন্য, ভ্যাকসিনে কোন ধরনের প্রানিজ দ্রব্য নাই।

ভ্যাকসিন সম্বন্ধে প্রকাশিত দ্বিধা বা ভয় বিষয়ে আমাদের অভিজ্ঞতা কি ?

আলফ্রেড ওইকোয়া

ভ্যাকসিন সম্বন্ধে সন্দেহভাজন কারিদের মধ্যে আমি একজন ছিলাম। আমার মূল ভয় ছিল, ঐতিহাসিকভাবে যেভাবে আফ্রিকানদের উপর ড্র্যাগের প্রথম ট্র্যায়ালের অন্যায় করা হয়েছিল সেই বিষয় কেন্দ্রিক। আমি আমার এই দুশ্চিন্তাকে জয় করার জন্য নিজেকে আরো জ্ঞান সমৃদ্ধ করেছি নির্ভরযোগ্য সুত্র থেকে তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে।

ফরিদা প্যাটেল

ভ্যাকসিন সম্বন্ধে আমার কোন সন্দেহ ছিল না। আমার কাজের জিপি সার্জারিতে প্রতিনিয়ত ভ্যাকসিন সম্বন্ধে দ্বিধা লক্ষ্য করিয়াছি – আমি জবাবে বলতাম যে আমি নিজে ভ্যাকসিন নিতেছি।

উজো আইয়োবাই

আমাদের কমিউনিটিতে দুশ্চিন্তার প্রধান কারনটি ছিল ঐতিহাসিক এবং ভ্যাকসিনটি খুবই নতুন। কিছু লোক ভুল ভাবে বিশ্বাস করত যে রোগে সংক্রমিত হয়ে প্রাকৃতিক ভাবে শরিরে প্রতিরোধ ব্যাবস্থা গড়ে তুলাই উত্তম। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসাবে একেকজনের একেক ধরনের অভিজ্ঞতা হইতে পারে।

ভবিষ্যতে কি আরো লকডাউনের সম্ভাবনা আছে ?

কিথ রিড

না, বর্তমান পরিস্থিতিতে আমার মনে হয় না তবে দ্রুতই অবস্থার পরিবর্তন ঘটতেও পারে।

তৃতীয় ভ্যাকসিন বা বুস্টার হিসাবে কি আমরা ভিন্ন কোন ভ্যাকসিন নিতে পারি ?

কিথ রিড

বুস্টার ভ্যাকসিন হিসাবে ফাইজার বা সম্ভবত মডার্না দেওয়ার সুপারিশ করা হইয়াছে। যদি প্রথম বা দ্বিতীয় ভ্যাকসিন নেওয়ার পর খারাপ প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়া থাকে তবে হয়ত ভিন্ন কোন ভ্যাকসিন দেওয়া যাইতে পারে।

যদি আমি ইতিমধ্যে দুইটি ভ্যাকসিন নিয়া থাকি তবে তৃতীয় (বুস্টার) নিতে রাজি না হই, তবুও কি আমি কভিড পাস-এর আবেদন করিতে পারব ?

কিথ রিড

হ্যাঁ, আপনি প্রথম ও দ্বিতীয় ভ্যাকসিন নেওয়ার পর কভিড পাস নিতে পারেন তবে এই অবস্থার পরিবর্তন হইতে পারে। আপনি যদি বিদেশে ভ্রমন করিতে ইচ্ছুক হোন তবে সেই দেশের নীতিমালাতে হয়ত বুস্টারের প্রয়োজনিয়তা থাকতে পারে।

ইংল্যান্ডে অনেক স্বাস্থ্যকর্মি ভ্যাকসিন না গ্রহন করার কারনে চাকরি ছেড়ে চলে গেছেন, এটা কি ওয়েলস-র ও নীতিমালা হইতে যাইতেছে ?

আমের হামেদ বিলাল

আমি মনে করি স্বাস্থ্য খাতের সকলকেই ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত – এটা সবার জন্যই নিরাপদ। তবে, আমি পছন্দ করি কাউকে জোর করার পরিবর্তে মানুষজনকে জানানো এবং বোঝানো।

ফরিদা প্যাটেল

কোন একজন যদি তার চাকরি ছেড়ে চলে যেতে চায় তবে তা তার ব্যাক্তিগত ইচ্ছা। আমার দৃষ্টিভংগি হচ্ছে যে, ভ্যাকসিন না নিয়া থাকাটা ভূল এবং সেটা সম্ভবত অন্য কারো জন্য সমস্যার কারন হইতে পারে।

কিথ রিড

মানুষের পছন্দ করার অধিকার আছে তবে তাদেরকে অবশ্যই বুঝতে হইবে যে সেই পছন্দ করার ফলাফল কি হইতে পারে। যদি বিশেষ কোন কাজ করার জন্য ভ্যাকসিন গ্রহনের আবশ্যকতা থাকিয়া থাকে, আপনার অধিকার আছে সে কাজটি করবেন কি না সে বিষয়ে – আর ভ্যাকসিন না নিতে চাইলে কাজ ছেড়ে যাইতে হবে। তারপরও, ভ্যাকসিনটি যে নিরাপদ ও কার্য্যকরি তা বোঝানোর চেষ্টা অব্যাহত রাখা।

`ভালনারেবল`রা কি বাড়িতেই থাকিবেন এবং ভিজিট নিয়ন্ত্রন করিবেন ?

ইয়ান ব্লাইথ

ভালনাবেল ব্যাক্তিরা উপযুক্ত সাবধানতা বজায় রাখিবেন (ফেইস মাস্ক, হাত ধোয়া, দূরত্ব বজায় রাখা ইত্যাদি)। যেখানে সম্ভব, অন্যান্যদের সাথে মিলামিশা এবং বদ্ধ স্থানে যেখান বায়ু চলাচল স্বল্প সেরুপ স্থান পরিহার করা উত্তম।

কোন এক ব্যাক্তি যদি প্রথম ভ্যাকসিনটি তার নিজের দেশে গ্রহন করে থাকে সে কি ইউকেতে দ্বিতীয় ভ্যাকসিন নিতে পারবে ?

আমের হামেদ বিলাল

উত্তর হল হ্যাঁ, যদি তাহারা প্রথম ভ্যাকসিন নেওয়ার প্রমান দেখাইতে পারেন তবে দ্বিতীয়টি গ্রহন করতে পারবেন।

ইয়ান ব্লাইথ

ভ্যাকসিন মিশ্রনের ফলে কোন ধরনের অনিষ্টের প্রমান নাই।

কিথ রিড

তবে, মিশ্রিত ভ্যাকসিনের কারনে ভ্যাকসিন পাসপোর্ট পাইতে সমস্যা হইতে পারে।

সর্বশেষ, ভ্যাকসিন গ্রহনের দ্বিধার মধ্যে কিছু কি BAME কমিউনিটির মধ্যে স্বাস্থ্য সেবায় সম্ভাব্য অসাম্যতার কারনে সৃষ্টি হইতে পারে ?

উজো আইয়োবাই

BAME কমিউনিটির মধ্যে ভ্যাকসিন গ্রহনে দ্বিধার কারন হইতে পারে ভিন্ন ভিন্ন। বেশির ভাগই ভীত এ কারনে যে তারা মনে করেন ভ্যাকসিনটি একেবারেই নতুন। এর সাথে, যেভাবে অতীতে পশ্চিমা বিশ্ব কালো মানুষকে শোষন করেছে সে কথা মনে করে অনেকের মাঝে এ কারনে একটি অবিশ্বাস বিদ্যমান আছে। অনেক `ভ্যাকসিন অস্বিকার`-কারি বিশ্বাস করেন যে তারা যদি সংক্রমিত হন তবুও তা হবে মৃদু।

আমের হামেদ বিলাল

ভ্যাকসিন অস্বিকার করা মানে আপনার বন্ধু বান্ধব, বয়োবৃদ্ধ আত্মীয়ের জীবনকে হুমকির মুখে ফেলা। আপনি নিজে হয়ত খুবই সুঠাম স্বাস্থ্যের অধিকারি তবে তারা হয়ত তা নয়।

পরিশেষ

হেনরি গিলবার্ট

সম্মানিত প্যানেলিস্টদেরকে ধন্যবাদ তাদের মূল্যবান সময় ও অভিমতের জন্য। আমরা শুধু সেই সকল মানুষের কথাই শুনি নাই যারা হয়তবা তাদের কর্মক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ, আমরা আরো শুনেছি আমাদের প্রতিবেশিদের, বন্ধু এবং আমাদের কমিউনিটির সহকর্মিদের কথাও যাদেরকে আমরা বিশ্বাস করতে সক্ষম।

দয়া করে আমাদের ওয়েবসাইটটিতে আরো অধিক তথ্যের জন্য দেখুন : www.tellmemore.wales । আমাদের সকল সহযোগি অংশিদারকে অব্যাহত সাপোর্টের জন্য ধন্যবাদ – বিশেষ করে UWTSD কে এই অনুষ্টানটির ব্যাবস্থা করার জন্য।

দয়া করে নিরাপদ থাকুন।

টেল মি মোর ক্যাম্পেইনটি গঠন করা হইয়াছে সোয়ানসি ও নিথ পোর্ট টালবটের ব্ল্যাক এশিয়ান এন্ড মাইনরিটি এথনিক (BAME) কমিউনিটির প্রতিনিধিদের দ্বারা, এর উদ্দেশ্য হল ভয় ও অবিশ্বাস দূর করা এবং কভিড-১৯ এর ভ্যাকসিনেসন গ্রহনকে উৎসাহিত করা।

এই লক্ষ্য অর্জনের উদ্দেশ্যে, স্থানীয় বিশ্বস্থ সুত্র সমূহ যেমন মেডিকেল প্র্যাকটিসনার, ফেইথ ও কমিউনিটি লিডার এবং সাধারন মানুষ, বন্ধূ বান্ধব, প্রতিবেশি যারা কমিউনিটিতে বসবাস ও কাজ কর্ম করে থাকেন তাদের নিকট থেকে প্রাপ্ত সম্পূর্ণ সঠিক তথ্যটি চিহ্নিত করা এবং এর পর BAME কমিউনিটি সব কিছু জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

আরো অধিক তথ্যের জন্য দেখুন আমাদের ওয়েবসাইট: www.tellmemore.wales