

বাড়িতে কিভাবে নিরাপদে আলাদা থাকতে হবে:

COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া অথবা আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ

ঘরের ভিতরে থাকা

- + যদি আপনার ডায়ালাইসিসের মতো অপরিহার্য কোনো চিকিৎসা সেবা অথবা জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসা গ্রহণের প্রয়োজন না হয়, তাহলে বাড়ির বাইরে যাবেন না।
 - যদি আপনার চিকিৎসা সেবা নিতে বাড়ির বাইরে যেতে হয়, তাহলে একটি মাস্ক পরুন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে আগে থেকেই জানিয়ে দিন যে আপনার COVID-19 ধরা পড়েছে অথবা আপনি কোনো আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন।
 - যদি আপনার অন্য কোনো চিকিৎসা সেবা প্রয়োজন হয়, তাহলে ফোনে অথবা ভিডিও কলের মাধ্যমে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। যদি আপনার কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে আপনি 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) নম্বরে ফোন করে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন।
- + স্কুলে যাবেন না।
- + কর্মস্থলে যাবেন না।
 - যদি আপনি একজন অপরিহার্য সেবা প্রদানকারী কর্মী হন এবং COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে আপনি কর্মস্থলে যেতে পারেন। অপরিহার্য সেবা প্রদানকারী কর্মীদের COVID-19 ধরা পড়লে তাদের কর্মস্থলে যাওয়া উচিত নয়।
- + কাউকে আপনার বাড়িতে আমন্ত্রণ জানাবেন না।
- + মুদি সামগ্রী এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র বাড়িতে ডেলিভারি দিতে বলুন।

আপনার বাড়ির লোকজনকে সুরক্ষিত রাখা

- + আপনার বাড়ির সবার কাছ থেকে সবসময় কমপক্ষে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - যদি আপনি অন্যদের থেকে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে না পারেন, তাহলে একটি মাস্ক পরুন।
 - মাস্ক আপনার বাড়ির অন্য লোকজনকে সুরক্ষিত রাখতে পারে কারণ আপনি অসুস্থ বোধ না করলেও COVID-19 ছড়াতে পারেন।
- + অন্যদের থেকে আলাদা একটি রুমে থাকুন। যদি আপনাকে অন্যদের সাথে একই রুমে থাকতে হয়, তাহলে আসবাবপত্র এমনভাবে সাজান যাতে আপনি আরো দূরে বসতে পারেন।
- + জানালা আছে এবং পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল রয়েছে এমন একটি রুমে একা ঘুমান। যদি আপনাকে বিছানা শেয়ার করতে হয়, তাহলে একজনের মাথার দিকে অন্যজনের পা দিয়ে ঘুমান, অথবা একজন বিছানায় এবং আরেকজন সোফায় বা মেঝেতে ঘুমান।
- + সম্ভব হলে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। যদি আপনি বাথরুম শেয়ার করেন, তাহলে আপনার স্পর্শ করা যেকোনো কিছু প্রতিবার ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে রাখুন।
- + আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড সময় নিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন, বিশেষ করে অন্য কাউকে স্পর্শ করার আগে (যদি আপনি পরিচর্যাকারী হন), অন্যদের জন্য খাবার প্রস্তুত করার আগে, অথবা অন্যদের স্পর্শ করার প্রয়োজন হবে এমন কিছু আপনি স্পর্শ করার আগে, যেমন ওষুধ।
 - যদি আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে খাওয়ানো অব্যাহত রাখুন। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মাস্ক পরুন এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
 - যদি আপনি বুকের দুধ পাম্প করেন এবং বাড়ির অন্য সদস্যরা বাচ্চাকে খাইয়ে থাকেন, তাহলে অবিলম্বে পাম্পের অংশগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং বোতলের বাইরে অংশ শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত মুছুন।
- + যদি আপনার বাড়িতে আপনি অন্যদের থেকে ছয় ফুট বা তারচেয়ে বেশি দূরত্ব বজায় রাখতে না পারেন, তাহলে হোটеле অবস্থান করা সংক্রান্ত তথ্য জানতে 844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন।

আপনার হাত ধোয়া

- + আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড সময় নিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।
- + যদি সাবান ও পানি পাওয়া না যায়, তাহলে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

কাশি ও হাঁচি দেয়া

- + হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু, আপনার কনুই অথবা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ও নাক ঢেকে নিন।
- + আপনার হাঁচি বা কাশি ঢাকতে আপনার হাত ব্যবহার করবেন না।
- + ব্যবহৃত টিস্যু তাৎক্ষণিকভাবে ফেলে দিন এবং এরপর আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

- + টেবিল, দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, কাউন্টার টপ, হ্যান্ডেল, ডেস্ক, ফোন, কিবোর্ড, টয়লেট, কল ও সিংকসহ ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত করুন।
 - প্রতিবার ব্যবহারের পর অথবা দিনে কমপক্ষে একবার পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার করুন। সাবান ও পানি অথবা ঘর পরিষ্কার করার জীবাণুনাশক স্প্রে বা ওয়াইপ ব্যবহার করুন।
- + আপনার নিজস্ব থালা, বাটি, ও তৈজসপত্র ব্যবহার করুন - অন্যদের সাথে সেগুলো বা খাবার শেয়ার করবেন না।
- + অন্যান্য ব্যক্তিগত ব্যবহার্য জিনিসপত্র, যেমন চিরুনি, টুথব্রাশ, কাপ, চাদর, বা কঞ্চল, ইত্যাদি অন্যদের সাথে শেয়ার করবেন না।

সুস্থ থাকা

- + যদি আপনার নিম্নলিখিত ধরনের কোনো লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে কোনো ইমার্জেন্সি রুমে যান অথবা 911 এ ফোন করুন:
 - শ্বাসকষ্ট
 - হঠাৎ করে মুখ নিচের দিকে ঝুলে পড়া
 - বুকে বা তলপেটে অবিরাম ব্যথা হওয়া বা চাপ লাগা
 - মুখমন্ডলে, বাহুতে, বা পায়ে অসাড়তা
 - নতুন করে বিভ্রান্তি দেখা দেয়া বা জেগে থাকতে না পারা
 - খিঁচুনি
 - ঠোঁট বা মুখমন্ডল নীল হয়ে যাওয়া
 - যেকোনো আকস্মিক ও তীব্র ব্যথা
 - কথা বলতে অসুবিধা হওয়া
 - তীব্র বা অবিরাম বমি বা ডায়রিয়া হওয়া
- + আপনার কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী না থাকলে 844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন। আপনার অভিবাসনগত অবস্থা বা অর্থ পরিশোধের সক্ষমতা নির্বিশেষে আপনি চিকিৎসা নিতে পারবেন।
- + আপনার প্রয়োজন হলে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা চেয়ে নিন। আপনার COVID-19 ধরা পড়েছে অথবা আপনি কোনো আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন এবং অন্য লোকজনের কাছ থেকে আপনাকে আলাদা থাকতে হবে এটা জানতে পারাটা মানসিক চাপের কারণ হতে পারে। এই কঠিন সময়ে সব নিউ ইয়র্কবাসীকে সাহায্য করার জন্য সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। অভিবাসনগত অবস্থা অথবা বিমার কভারেজ নির্বিশেষে সবার জন্য এই সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে।
 - NYC Well 24/7 কল্যাণমূলক ও মানসিক সহায়তা প্রদান করছে। বিনামূল্যে পরামর্শের জন্য, 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) নম্বরে ফোন করুন, WELL লিখে 65173 নম্বরে মেসেজ পাঠান, অথবা একজন কাউন্সেলরের সাথে চ্যাট করতে NYC Well [ওয়েবপেইজ](#) ভিজিট করুন।
 - এছাড়াও আপনি বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বৈচ্ছাসেবী পেশাজীবীদের সাথে কথা বলতে নিউ ইয়র্ক স্টেটের COVID-19 সংক্রান্ত মানসিক সহায়তা হেল্পলাইনে 844-863-9314 নম্বরে ফোন করতে পারেন। তারা আপনার কথা শুনতে, সহায়তা করতে এবং রেফার করার প্রস্তাব দিতে পারেন।
 - কিভাবে মানিয়ে নিতে হবে সে সংক্রান্ত আরো সহায়তার জন্য, নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ ডিপার্টমেন্টের [মানিয়ে নেয়া ও মানসিক কল্যাণ](#) বিষয়ক [ওয়েবপেইজ](#) ভিজিট করুন।

আরো তথ্যের জন্য, [TestandTrace.NYC](#) [ওয়েবসাইট](#) দেখুন অথবা 311 এ ফোন করুন