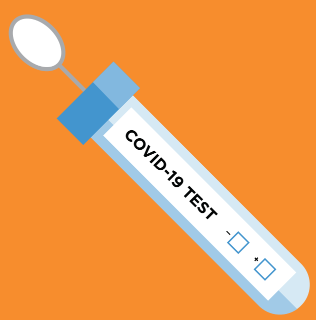
নিরাপদে বাড়িতে আলাদা থাকতে এবং COVID-19 এর বিরুদ্ধে লড়াই করতে আপনার যা প্রয়োজন

NYC HEALTH+ HOSPITALS | Test & Trace Corps

COVID-19 এর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

পরীক্ষা

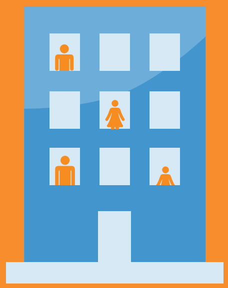


আপনার স্ট্যাটাস জানুন। আপনার জন্য বিনা খরচে COVID-19 এবং অ্যান্টিবডি পরীক্ষা করান।

অনুসন্ধান

আপনার কমিউনিটিতে COVID-19 ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে আমাদের কন্ট্যাক্ট ট্রেসারদের ফোনকলে সাড়া দিন।

যত্ন নেয়া



অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে নিরাপদে আলাদা থাকুন এবং হোটেলে বা বাড়িতে যত্ন নিন।

এনওয়াইসি টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্পস (NYC Test & Trace Corps) আপনার ব্যক্তিগত এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তা রক্ষায় প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরা যেসব তথ্য পাই তা গোপনীয় এবং নিউ ইয়র্ক সিটি হেল্থ কোডের (New York City Health Code) অধীনে সুরক্ষিত। টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্পস (Test & Trace Corps) কারো ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস সম্পর্কে জানতে চাইবেনা।

প্রিয় নিউ ইয়র্কবাসী:

আপনারা আমাদের শহর নিরাপদে পুনরায় সচল করতে এবং COVID-19 এর বিস্তার কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। আপনার নিজের যত্ন নেওয়া, এবং আপনার প্রিয়জন ও আপনার কমিউনিটিকে রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

NYC Test & Trace Corps আপনাকে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকতে, সুস্থ থাকতে এবং আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষায় আপনাকে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সহ এই "Take Care" প্যাকেজ পাঠাচ্ছে।

আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসারও আপনাকে প্রতিদিন সহায়তার জন্য কল করবে। তাদের কল ধরা গুরুত্বপূর্ণ যাতে তারা আপনার লক্ষণগুলি নিরীক্ষণ করতে এবং আপনার সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্থানগুলির ব্যবস্থা করতে পারে।

আপনার পরিচর্যা (Take Care) প্যাকেজের মধ্যে আছে:

- যখন আপনার অন্যদের আশেপাশে থাকার প্রয়োজন হবে তখন পরার জন্য ফেস মাস্ক
- হাত পরিষ্কার রাখতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- আপনার তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করার জন্য একটি থার্মোমিটার
- আপনাকে খুশি করতে স্ন্যাকস, গেমস এবং শিক্ষামূলক জিনিসপত্র
- যদি আপনি COVID-19 পরীক্ষায় পজিটিভ হয়ে থাকেন, আমরা আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা করার জন্য একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার অন্তর্ভুক্ত করেছি

এই পরিচর্যা (Take Care) নির্দেশিকায়, কিভাবে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকা যায় এবং কিভাবে এই আইটেমগুলি ব্যবহার করতে হয় এ ব্যাপারে আপনি আরো তথ্য পাবেন।

আরও তথ্যের জন্য 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) নম্বরে কল করুন অথবা **testandtrace.nyc** ওয়েবসাইট দেখুন।

COVID-19 এর বিস্তার কমাতে সাহায্য করার জন্য ধন্যবাদ।

শক্ত থাকুন! সুস্থ থাকুন!

NYC Test & Trace Corps

আরো জানতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

আপনার প্রিয়জনকে সুরক্ষিত রাখুন।

আপনি কি গত 2 সপ্তাহে কারো ঘনিষ্ট সংস্পর্শে (6 ফুটের কম) এসেছিলেন? তাদের স্বাস্থ্যকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলবেন না।

COVID-19 পরীক্ষার মাধ্যমে আপনারা সবাই মানসিক শান্তি লাভ করতে পারেন। পরীক্ষাটি বিনামূল্যের, নিরাপদ, দ্রুত এবং গোপনীয়। COVID-19 সম্পর্কে জানতে এবং বাড়ির কাছাকাছি একটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে পাওয়ার জন্য আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যাক্তিদেরকে সহায়তা করতে এই কোডটি শেয়ার করুন:

কোডের উপর আপনার ফোন ধরে রাখুন এবং লিংকটি খুলুন।
সংস্পর্শে আসা ব্যাক্তিদের এবং প্রিয়জনদের লিংকটি টেক্সট করুন।

বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকার এবং COVID-19 এর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য পরামর্শ

COVID-19 এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের হালকা অসুস্থতা থাকে এবং তারা বাড়িতে থেকেই কোন মেডিক্যাল সেবা ছাড়া সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন। আপনি বাড়িতে আলাদা থাকার সময় নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য এই নিরাপত্তা পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

- আপনার হাত ভালভাবে এবং বারে বারে ধুতে থাকুন বা স্যানিটাইজ করুন
- যদি আপনাকে অন্যদের সাথে থাকতে হয় তাহলে একটি ফেস মাস্ক পরুন
- সাধারণভাবে ব্যবহৃত পৃষ্ঠগুলি প্রতিদিন পরিষ্কার করুন
- শেয়ার করবেন না! আপনার জিনিসগুলি নিজের কাছে রাখুন, বিশেষত বাথরুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলিতে
- আপনার নিজের জায়গা খুঁজে বের করুন। এমন একটি রুম থাকা জরুরী যেখানে আপনি নিরাপদে অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে 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 সোফায় বা মেঝেতে ঘুমান।
- আপনার তাপমাত্রা এবং লক্ষণগুলি নিরীক্ষণ করুন
- যদি আপনি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ হয়ে থাকেন, তাহলে ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার দিয়ে আপনার অক্সিজেনের লেভেল পর্যবেক্ষণ করুন

বাড়িতে নিরাপদে আলাদা হতে পারছেন না?

আপনি যদি অন্যদের সাথে থাকেন অথবা নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার জন্য জায়গা সীমিত থাকে তাহলে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকা সবসময় সহজ হয় না। NYC Test & Trace Corps বিনামূল্যে, ব্যক্তিগত হোটেল রুম অফার করে যা আপনাকে 14 দিন পর্যন্ত আপনার প্রিয়জনদের থেকে আলাদা থাকতে এবং সবাইকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

পরিচর্যা (Take Care) হোটেলসমূহ বিনামূল্যে অফার করে থাকে:

- হোটেলে আসা যাওয়ার জন্য রাউন্ড-ট্রিপ পরিবহন এবং যে কোন প্রয়োজনীয় চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্ট
- ব্যক্তিগত রুম এবং বাথরুম
- অনসাইট COVID-19 পরীক্ষা

- বিনামূল্যে ওয়াই-ফাই এবং কেবল টিভি
- সংযুক্ত থাকতে আনলিমিটেড লোকাল ফোন কল
- প্রতিদিন সকালের নাস্তা, মধ্যাহ্নভোজ, এবং রাতের খাবার
- ওষুধ ডেলিভারি
- দোভাষী পরিষেবা
- দক্ষ ডাক্তার এবং নার্স দ্বারা প্রদত্ত অনসাইট সাস্থ্যসেবা সহায়তা
- বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীদের অ্যাক্সেস করতে টেলিসাইকিয়াট্রি

যদি আপনার প্রিয়জনদের থেকে আলাদা থাকার জন্য আপনার একটি জায়গার প্রয়োজন হয় তাহলে 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন এবং একটি পরিচর্যা (Take Care) হোটেলে একটি রুম বুকিং দিতে 4 চাপুন।

একটি ফেস মাস্ক পরিধান করুন

আপনি কি জানতেন যে ফেস মাস্ক ব্যবহারের সঠিক উপায় এবং ভুল উপায় আছে?

আমি কিভাবে ফেস মাস্ক পরবো?

- আপনার মাস্ক দূষিত হওয়া এড়াতে সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- কানের লুপ বা সুতা দিয়ে আপনার মাস্ক ধরুন। তারপর, প্রতিটি কানের পিছনে একটি করে লুপ লাগিয়ে দিন অথবা আপনার মাথার পিছনে সুতাগুলি বেঁধে নিন।
- আপনার নাক এবং মুখ উভয়টি ঢাকতে আপনার মাস্ক প্রসারিত করুন। এটা আপনার চিবুকের নিচে সুরক্ষিত করুন।
- একে সুরক্ষিত করতে, বাঁকযোগ্য অংশ থাকলে তা নাকের উপরের অংশে চেপে দিন।
- নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার মাস্ক আপনার মুখের সকল পাশে আঁটসাঁট ভাবে ফিট হচ্ছে।

আমি কিভাবে ফেস মাস্ক খুলবো?

- মাথার পিছনের সুতাগুলো খুলুন অথবা কানের লুপগুলো ধরে খুলে ফেলুন। আপনার মাস্কের সামনের অংশ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- সামনের দিকে টানুন এবং আপনার মুখ থেকে দূরে সরিয়ে নিন। আপনার মুখ স্পর্শ না করার জন্য সতর্ক থাকুন।
- সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

মাস্ক পরিধান করা সম্পর্কে পরামর্শ:

- মাস্কের বাইরের অংশটি দূষিত হয়ে যায়। আপনি যদি এটি স্পর্শ করে থাকেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহলভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যাবহার করুন।
- কোনো খোলা পৃষ্ঠ বা কাউন্টারে ব্যবহৃত মাস্ক রাখা এড়িয়ে চলুন। একটি ন্যাপকিন বা কাগজের ব্যাগের ভিতরে মাস্ক রাখুন।
- ভেজা বা ক্ষতিগ্রস্ত না হলে আপনাকে প্রতিদিন একটি করে মাস্ক পরিবর্তন করতে হবে না। যদি এরকম ঘটে, তাহলে তা ফেলে দিন এবং একটি নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।

আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন!

আপনার হাত ধোয়া জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধের অন্যতম সেরা উপায়। সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া জীবাণু অপসারণের সবচেয়ে ভাল উপায়, কিন্তু আপনি কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন।

কিভাবে সাবান এবং পানি দিয়ে সঠিকভাবে হাত ধোয়া যায়:

1. প্রবাহমান পরিষ্কার পানি (উষ্ণ বা ঠান্ডা) দ্বারা হাত ভেজান এবং সাবান লাগান।
2. সাবান দিয়ে হাতগুলো একসাথে ঘষে ফেনাময় করুন, নিশ্চিত হয়ে নিন যে সাবান দিয়ে হাতের পিছনের পৃষ্ঠ, আঙুলের মধ্যবর্তী স্থান, নখের নিচে এবং কব্জির উপরে পর্যন্ত আবৃত হয়েছে।
3. আপনার হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ঘষুন।
4. প্রবাহমান পরিষ্কার পানি দিয়ে আপনার হাত সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে ফেলুন।
5. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে বা বাতাসে আপনার হাত শুকিয়ে নিন। একটি পরিষ্কার কাগজের তোয়ালে দিয়ে পানি বন্ধ করুন।

কিভাবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হয়:

1. এক হাতের তালুতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রয়োগ করুন।
2. আপনার হাতগুলি একসঙ্গে ভালো করে ঘষুন, নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার হাতের পেছনের পৃষ্ঠ, আঙুলের মাঝখানে, নখের নীচে এবং কব্জির উপরে পর্যন্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার পৌঁছেছে। হাতগুলো না শুকানো পর্যন্ত ঘষতে থাকুন।

আপনার অক্সিজেন লেভেলের ট্র্যাক রাখুন

আপনি যদি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার পাবেন – আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করার জন্য একটি ছোট, সহজে ব্যাবহারযোগ্য ডিভাইস। আপনার নিরাপত্তার জন্য, আমরা আপনাকে প্রতিদিন আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করার সুপারিশ করছি।

আপনি যদি এই পরিচর্যা (Take Care) প্যাকেজ পাওয়ার *পর* COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার কাছে আলাদা ভাবে একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার পাঠানো হবে।

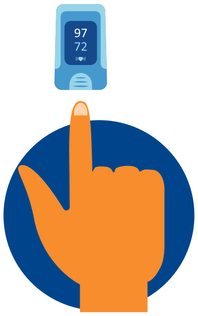
ব্যক্তিগতকৃত টেক্সট মেসেজ সাপোর্টের জন্য সাইন আপ করুন

আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে সহায়তা পেতে প্রতিদিন টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে আপনি ব্যক্তিগতকৃত নির্দেশাবলী পেতে পারেন। আপনার অক্সিজেন লেভেলের রিডিং এবং হার্ট রেট জানতে চাওয়া হবে। আপনার প্রত্যুত্তর অনুযায়ী, আপনি ব্যক্তিগতকৃত পরামর্শ এবং নির্দেশাবলী পাবেন। **সাইন-আপ করতে, "COVID" লিখে 89888 নম্বরে টেক্সট করুন।**

আপনি তারপরেও আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসার থেকে প্রতিদিন একটি পৃথক কল পাবেন। তারা যখন ফোন করবে তখন আপনার কল ধরা গুরুত্বপূর্ণ।

ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার কী?

একটি ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার হল আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করার জন্য একটি ছোট, সহজে ব্যাবহারযোগ্য ডিভাইস। আপনার নিরাপত্তার জন্য, আমরা আপনাকে প্রতিদিন আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করার জন্য সুপারিশ করছি।



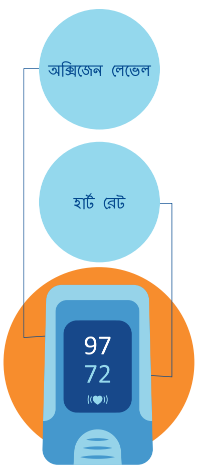
আমার অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করা কেন জরুরি?

COVID-19 আপনার ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটাতে পারে, যা আপনি অনুভব করার আগেই আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমিয়ে ফেলতে পারে। এটা বিপজ্জনক হতে পারে। আপনার প্রতিদিন ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করে আপনার অক্সিজেনের লেভেলের দিকে খেয়াল রাখা উচিত। যদি আপনার অক্সিজেনের মাত্রা হ্রাস পায়, তাহলে অবিলম্বে আপনার মেডিক্যাল সহায়তা নেওয়া উচিত।

আমি কীভাবে আমার ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করব?

ডিভাইসটি চালু করুন। আঙুলের নখ উপরের দিকে মুখ করে আপনার তর্জনী অক্সিজেন মিটারে রাখুন। স্ক্রিনে একটি নাম্বার দেখানোর জন্য অপেক্ষা করুন। স্ক্রিনে কোন সংখ্যা দেখানো না হলে, ভিন্ন কোন আঙুল (বৃদ্ধাংগুল নয়) দিয়ে চেষ্টা করুন। নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার আঙ্গুল ভেজা বা ঠাণ্ডা নয়। অক্সিজেন মিটার ঠাণ্ডা বা ভেজা আঙ্গুল, অথবা নেল পলিশের সঙ্গে কাজ নাও করতে পারে।

আমি কি একটি শিশুর উপর ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করতে পারি?



14 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য ফিঙারটিপ অক্সিজেন মিটার সুপারিশ করা হয় না। আপনার সন্তানের লক্ষণগুলি নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং যদি তাকে অসুস্থ দেখায়, কাশি বাড়তে থাকে, অথবা শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় তাহলে ডাক্তারকে ফোন করুন।

আমি কিভাবে স্ক্রিনের সংখ্যাগুলো পড়বো?

আপনার অক্সিজেন মিটার দুটি সংখ্যা দেখায়। অক্সিজেনের লেভেল "SpO2" লেবেলযুক্ত। অন্য নম্বরটি হল আপনার হার্ট রেট।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, স্বাভাবিক অক্সিজেনের মাত্রা 94% বা তার বেশি। আপনার কার্যকলাপ, শরীরের অবস্থান এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপর ভিত্তি করে আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরিবর্তিত হতে পারে।

আপনার অক্সিজেনের মাত্রা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জানান

আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসার আপনার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করার জন্য প্রতিদিন আপনাকে ফোন করবে। এটা আপনার নিয়মিত ডাক্তারকে প্রতিস্থাপন করে না।

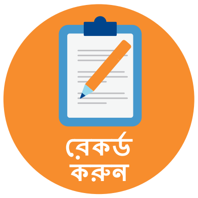
আপনার ডাক্তারকে আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার অক্সিজেনের মাত্রা সম্পর্কে অবহিত রাখা জরুরি। প্রতিদিন আপনার অক্সিজেনের মাত্রা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জানাতে কল বা ইমেইল করুন।

আপনার যদি কোন ডাক্তার না থাকে, তাহলে একজন ডাক্তার খুঁজে বের করার জন্য 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন এবং একটি ফোন বা ভিডিও অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করুন।

আমার অক্সিজেনের মাত্রা কম হলে আমার কী করা উচিত?

প্রথমে, অনেকগুলো গভীর শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন এবং তারপর এই নির্দেশনাসমূহ অনুসরণ করুন।

অক্সিজেন লেভেল	নির্দেশনা
90% এর নিচে	**911-এ কল করুন** অথবা অবিলম্বে আপনার নিকটস্থ ইমার্জেন্সি রুমে যান। আপনার জরুরি এক্স-রে বা হার্ট পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।
90% - 94%	**অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।** যদি আপনার কোনো ডাক্তার না থাকে, তাহলে জরুরি সেবা চান। যে কোনও ডিভাইসে www.ExpressCare.nyc ঠিকানায় যান বা 1-332-220-1337 নম্বরে কল করুন। একজন ডাক্তার আপনাকে ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। আপনাকে কোন খরচ দিতে হবে না।



আপনার তাপমাত্রা এবং উপসর্গ রেকর্ড ও রিপোর্ট করুন

জ্বর COVID-19 এর একটি সাধারণ লক্ষণ এবং এটি আরও গুরুতর অসুস্থতার ইঙ্গিত দিতে পারে। আপনার তাপমাত্রা প্রতিদিন দুবার রেকর্ড করুন, একবার সকালে এবং একবার রাতে। যদি আপনার তাপমাত্রা 100.4°F (38°C) এর উপরে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসার আপনার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করার জন্য প্রতিদিন আপনাকে ফোন করবে। এটা আপনার নিয়মিত ডাক্তারকে প্রতিস্থাপন করে না। আপনার যদি কোন ডাক্তার না থাকে তাহলে একজনের সাথে সংযুক্ত হতে 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে কল করুন।

আপনার আলাদা থাকার 14 দিন ধরে আপনার তাপমাত্রা এবং অন্য কোনো উপসর্গ রেকর্ড করতে নিচের চার্টটি ব্যবহার করুন।

______________________ এর তাপমাত্রা এবং লক্ষণসমূহের লগ।

নাম লিখুন

তারিখ	সময়	তাপমাত্রা (°F বা °C উল্লেখ করুন)	অন্যান্য উপসর্গসমূহ (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, শ্বাস-প্রশ্বাস ছাড়া অন্যান্য সমস্যা) অথবা নোট
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

তারিখ	সময়	তাপমাত্রা (°F বা °C উল্লেখ করুন)	অন্যান্য উপসর্গসমূহ (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, শ্বাস-প্রশ্বাস ছাড়া অন্যান্য সমস্যা) অথবা নোট
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

18 বছর বা তার কম বয়সীদের জ্বর সম্পর্কে তথ্য

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার সন্তান খুব অসুস্থ, তাহলে তার তাপমাত্রা যাই হোক না কেন তার ডাক্তারের সাথে আপনার কথা বলা উচিত। আপনি যদি মনে করেন যে তার উপসর্গগুলো জরুরি ভিত্তিতে দেখা প্রয়োজন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন অথবা আপনার নিকটবর্তী ইমার্জেন্সি রুমে যান।

বয়স	তাপমাত্রা	নির্দেশনা
0 – 3 মাস	100.4°F (38°C) বা বেশি	তার ডাক্তারকে ফোন করুন অথবা অবিলম্বে ইমার্জেন্সি রুমে যান
3 মাস – 3 বছর	102.2°F (39°C) বা বেশি	আপনার সন্তানকে দেখানোর প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখার জন্য তার ডাক্তারকে ফোন করুন
3 মাস – 18 বছর	2 দিনের বেশি সময় ধরে 100.4°F (38°C) বা তার বেশি জ্বর	তার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার সন্তানের নিম্নলিখিত কোন উপসর্গ আছে কিনা তা তাদের জানান: ■ পেটে ব্যথা ■ বমি হওয়া ■ ডায়রিয়া ■ ফুসকুড়ি ■ চোখ লাল হওয়া ■ লাল বা ফাটা ঠোঁট বা জিহ্বা ■ হাত বা পায়ের ফোলাভাব বা লালচেভাব ■ মাথাব্যথা ■ ঘাড়ে ব্যথা বা ফোলাভাব

আপনার এবং আপনার প্রিয়জনদের জন্য আরও সংস্থান

আপনার কি NYC Test & Trace বা COVID-19 সম্পর্কে কোন প্রশ্ন আছে? 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন অথবা testandtrace.nyc ওয়েবসাইট দেখুন।

- **6 মাস ও তারচেয়ে বেশি বয়সী সব ব্যক্তির জন্য ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।** নিজেকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য ফ্লু-এর টিকা একটি নিরাপদ ও কার্যকর উপায়। আপনি 311-এ ফোন করে, nyc.gov/flu ওয়েবসাইটে গিয়ে, বা "flu" লিখে 877877 নম্বরে টেক্সট করে মহল্লা বা জিপ কোড অনুযায়ী ফ্লু-এর টিকা দেয়ার কেন্দ্রগুলো খুঁজে নিতে পারেন।
- **উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণ অনুভব করছেন?** 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) নম্বরে কল করুন, "WELL" লিখে 65173 নম্বরে টেক্সট করুন, বা একজন প্রফেশনাল পরামর্শদাতার সাথে অনলাইনে nycwell.cityofnewyork.us ওয়েবসাইটে চ্যাট করুন।
- **পারিবারিক সহিংসতা নিয়ে আপনার কি কোন উদ্বেগ আছে?** একজন প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতার সাথে কথা বলার জন্য 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) নম্বরে কল করুন, যিনি সংকটের বিষয়ে গোপনীয় পরামর্শ, ও নিরাপত্তা পরিকল্পনা দিতে পারেন এবং আপনার জন্য একটি গোপনীয়, নিরাপদ স্থানে থাকার ব্যবস্থা করতে পারেন।
- **যদি আপনার খাবারের প্রয়োজন হয়,** অনুগ্রহ করে Test & Trace Corps-এর কল ব্যাক নম্বর 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) এ ফোন করুন। আপনার বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকতে বা কোয়ারেন্টাইনের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হলে 5 চাপুন এবং তারপর জরুরি খাদ্য সরবরাহের জন্য 2 চাপুন। বিকল্প হিসেবে, আপনি বিনামূল্যে খাবার ডেলিভারি পাওয়ার যোগ্য কিনা তা জানতে নিকটস্থ ফুড প্যান্ট্রি সম্পর্কে তথ্যের জন্য 311-এ ফোন করতে পারেন এবং "Get Food" (গেট ফুড) বলতে পারেন অথবা nyc.gov/getfood ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।
- **কন্ট্যাক্ট ট্রেসারের সাথে কথা বলা আপনার পার্মানেন্ট রেসিডেন্সির (গ্রিন কার্ডের) জন্য আবেদনের ক্ষেত্রে আপনার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে না।** যদি আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার প্রশ্নের উত্তর পেতে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত 1-800-354-0365 নম্বরে ActionNYC হটলাইনে কল করুন এবং বলুন "public charge" (পাবলিক চার্জ)।
- **স্বাস্থ্য সেবা বা স্বাস্থ্য বিমায় প্রবেশাধিকার প্রয়োজন?** 311 নম্বরে কল করুন অথবা "CoveredNYC" লিখে 877877 নম্বরে টেক্সট করুন।
- **COVID-19 সংক্রান্ত বৈষম্যের বিষয়ে নিউ ইয়র্ক সিটি কমিশন অন হিউম্যান রাইটস COVID-19 রেসপন্স টিমের কাছে রিপোর্ট করুন।** COVID-19 এর কারণে কেউ বাসস্থানের ক্ষেত্রে, কর্মক্ষেত্রে, বা কোনো পাবলিক প্লেসে হয়রানি বা বৈষম্যের শিকার হলে তিনি nyc.gov/StopCOVIDHate ওয়েবসাইটে একটি অনলাইন ফরম পূরণ করে অথবা 1-212-416-0197 নম্বরে ফোন করে একটি রিপোর্ট করতে পারেন।
- **আপনার কন্টাক্ট ট্রেসিং-এর অভিজ্ঞতা সম্পর্কে মতামত শেয়ার করতে** 646-614-3025 নম্বরে ট্রেস ফিডব্যাক লাইনে ফোন করে একটি মেসেজ রাখুন।
- **আপনি কর্মস্থলে যেতে পারবেন না বলে ব্যাখ্যাসহ আপনার একটি চিঠির প্রয়োজন হলে** অথবা COVID-19 সংক্রান্ত নতুন পেইড ফ্যামিলি লিভ প্রোগ্রাম সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে 855-491-2667 নম্বরে ফোন করুন।
- **COVID-19 সঙ্কটের সময় নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য লভ্য রিসোর্সসমূহ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য** nyc.gov/health/covidresources ওয়েবসাইট দেখুন।

Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضّل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的"自我照护指南"。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوآر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC HEALTH+ HOSPITALS | Test & Trace Corps

testandtrace.nyc