

## ভালো থাকা



+ আপনার যদি এই ধরনের কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান বা 911 নম্বরে ফোন করুন:

- শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- শ্বাসকষ্ট
- বৃকে ব্যথা
- বিভ্রান্তি
- ঠেঁট বা মুখ নীল হয়ে যাওয়া
- কথা বলতে অসুবিধা হওয়া
- মুখের এক পাশ ঝুলে পড়া
- মুখ, বাহু, বা পায়ে অসাড়তা
- খিঁচুনি
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তক্ষরণ
- দুর্বলতা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- অবিরত বমি হওয়া

+ আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে তা চেয়ে নিন। অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকাটা আপনাকে মানসিক পীড়া দিতে পারে। অভিবাসনের পরিস্থিতি বা বীমার কাভারেজ নির্বিশেষে সকল নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য সুযোগ-সুবিধার ব্যবস্থা রয়েছে।

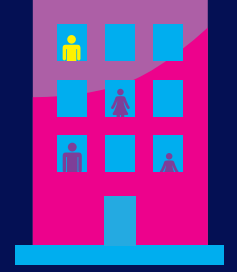
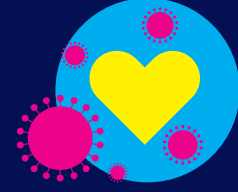
+ **NYC Well** কর্মসূচি 24/7 কল্যাণমূলক ও মানসিক সহায়তা দিয়ে থাকে। বিনামূল্যে পরামর্শের জন্য:

- **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) নম্বরে কল করুন অথবা **WELL** লিখে **65173** নম্বরে টেক্সট করুন

COVID-19 হয়েছে অথবা COVID-19-এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছিলেন এমন যেকোনো ব্যক্তি যাতে তার বাড়িতে নিরাপদে পৃথকভাবে থাকতে পারেন সেজন্য NYC Test & Trace Corps সকল সুযোগ-সুবিধা নিশ্চিত করবে। আপনি আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসার বা মনিটরের মাধ্যমে একজন রিসোর্স নেভিগেটরের সাথে কথা বলার জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন।

একজন রিসোর্স নেভিগেটরের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করতে, **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)** নম্বরে কল করুন, এবং নিরাপদে পৃথকভাবে থাকতে সহায়তার জন্য **5 চাপুন**, এবং আপনার নাম, ফোন নম্বর, এবং আপনার সুযোগ-সুবিধার চাহিদা উল্লেখ করে একটি ভয়েসমেশইল রাখতে 5 চাপুন। একজন রিসোর্স নেভিগেটর আপনাকে ফিরতি ফোন করবেন।

আরও জানতে, **TestandTrace.NYC** ওয়েবসাইট দেখুন অথবা **1-212-COVID19 (212-268-4319)** নম্বরে Test & Trace ইটলাইনে কল করুন



## কিভাবে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকবেন: COVID-19 শনাক্ত হওয়া অথবা এর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন বা আপনার উপসর্গগুলি দেখা দিচ্ছে, তাহলে **অপেক্ষা করবেন না! আলাদা থাকুন!**

নিরাপদে আলাদা থাকার জন্য এবং আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখতে আপনি **10 দিন পর্যন্ত একটি হোটেল রুমে বিনামূল্যে** থাকার উপযুক্ত হতে পারেন।

বাড়ি-ঘরে COVID-19 এর সংক্রমণ প্রায়শই দেখা যাচ্ছে এবং এটি একত্রে বসবাসকারী পরিবার ও রুমমেটদের মধ্যে দ্রুত ছড়ায়। একটি রুম বুকিং দিতে **1-212-COVID19 (212-268-4319)** নম্বরে কল করুন এবং 4 চাপুন।

COVID-19 শনাক্ত হওয়ার মানে হলো আপনি COVID-19 পরীক্ষা করিয়েছেন এবং ফলাফল পজিটিভ এসেছে (যার মানে আপনার COVID-19 আছে)।

COVID-19-এর সংস্পর্শে আসার মানে হলো আপনি COVID-19 আছে এমন কারও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন।

## বাড়ির ভিতরে থাকা



- + আপনার ডায়ালাইসিস বা চিকিৎসাগত জরুরী অবস্থার মত কোনও অত্যন্ত প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবার প্রয়োজন না হলে বাড়ির **বাইরে বের হবেন না**।
  - যদি আপনার চিকিৎসা সেবার জন্য বাড়ির বাইরে যেতে হয়, তাহলে একটি **মাস্ক পরে নিন**। আপনার ডাক্তারকে অগ্রিম জানিয়ে দিন যে আপনার COVID-19 শনাক্ত হয়েছে অথবা আপনি COVID-19-এর সংস্পর্শে এসেছেন।
  - আপনার যদি কোনো ডাক্তার না থাকে তাহলে **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** নম্বরে কল করুন। আপনার যদি অন্য কোনো চিকিৎসা সেবার প্রয়োজন হয়, তাহলে ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। আপনার অভিবাসনগত পরিস্থিতি বা অর্থ পরিশোধ করার সক্ষমতা নির্বিশেষে আপনি স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন।
  - যদি আপনি বাড়িতেই নিরাপদে পৃথকভাবে থাকেন এবং আপনার জরুরী সেবার প্রয়োজন হয়, তাহলে **expresscare.nyc** ওয়েবসাইটে আমাদের ভার্সুয়াল **ExpressCare** পরিষেবা ব্যবহার করুন।
  - আপনার স্মার্টফোন বা কম্পিউটার ব্যবহার করে ইমার্জেন্সি রুমের (Emergency Room, ER) একজন ডাক্তারের সাথে নিরাপদে এবং দ্রুত সংযুক্ত হোন। প্রয়োজনে ডাক্তার ওষুধের প্রেসক্রিপশন দেবেন অথবা আপনার ভার্সুয়াল ভিজিটের পর বাড়তি সেবা নেওয়া সংক্রান্ত বিস্তারিত বিবরণ দেবেন।
  - আমেরিকান সাংকেতিক ভাষাসহ, 200 টিরও অধিক ভাষায় অন-স্ক্রিন দোভাষী পাওয়া যায়। আপনার অভিবাসনগত পরিস্থিতি বা অর্থ পরিশোধ করার সক্ষমতা নির্বিশেষে আপনি স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন।
- + স্কুলে বা কর্মস্থলে যাবেন না।

- + যদি আপনি কাজে যেতে পারবেন না বলে ব্যাখ্যা করে আপনার নিয়োগকর্তাকে চিঠি দেয়ার প্রয়োজন হয় অথবা চাকরির নিরাপত্তা এবং COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত নতুন **Paid Family Leave (সবেতন পারিবারিক ছুটি)** প্রোগ্রামের ব্যাপারে কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে **855-491-2667** নম্বরে কল করুন। কোয়ারেন্টাইন চলাকালীন কাজের বিধান কর্মস্থলভেদে ভিন্ন হতে পারে। আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন।
- + কাউকে আপনার বাড়িতে আমন্ত্রণ জানাবেন না।
- + বাজার-সদাই, এবং আপনার অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আপনার বাড়িতে ডেলিভারি করার ব্যবস্থা করুন।



## আপনার বাড়ির লোকদের সুরক্ষিত রাখা

- + অন্যদের থেকে সর্বদা **কমপক্ষে ছয় ফুট দূরত্বে থাকুন**।
- + মাস্ক পরিধান করুন। এতে অন্যরা সুরক্ষিত থাকে কারণ আপনি অসুস্থ বোধ না করলেও COVID-19 ছড়াতে পারেন।
- + আলাদা কক্ষে থাকুন। আপনাদের যদি একই কক্ষে থাকতে হয়, তাহলে আরো দূরে বসার জন্য আসবাবপত্র সাজান।
- + ভালোভাবে বায়ু-চলাচল করে এমন জানালাসহ একটি কক্ষে একা ঘুমান। আপনি যদি বিছানা শেয়ার করেন, তাহলে একজনের মাথার দিকে আরেকজনের পা রেখে ঘুমান। একজন ব্যক্তি সোফা বা মেঝেতে ঘুমাতে পারে।
- + সম্ভব হলে ভিন্ন বাথরুম ব্যবহার করুন। যদি আপনি বাথরুম শেয়ার করেন, তাহলে প্রতি বার ব্যবহারের পরে আপনি যা কিছু স্পর্শ করছেন তা ভাল করে পরিষ্কার করুন।
- + আপনি যদি শিশুকে বুকের দুধ পান করান তাহলে বুকের দুধ পান করাতে থাকুন। বুকের দুধ পান করানোর সময় মাস্ক পরুন। বুকের দুধ পান করানোর আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
  - আপনি যদি বুকের দুধ পাম্প করেন, তাহলে পাম্প করার পর পাম্পের অংশগুলো সাথে সাথে সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। শিশুকে যদি পরিবারের অন্য কোনো সদস্য খাওয়ায় তাহলে বোতলের বাইরের দিকটি মুছে ফেলুন।

## আপনার হাত ধোয়ার পদ্ধতি



- + **সাবান এবং পানি** দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ঘন ঘন আপনার হাত ধৌত করুন। নিম্নোক্ত কাজসমূহের আগে হাত ধোয়া নিশ্চিত করুন:
  - অন্য ব্যক্তিকে স্পর্শ করা (যদি আপনি শুশ্রূষাকারী হয়ে থাকেন)
  - খাবার তৈরি করা
  - অন্যরা ব্যবহার করে এমন যে কোনও জিনিস, যেমন ওষুধ স্পর্শ করার আগে
- + যদি সাবান এবং পানি পাওয়া না যায়, তাহলে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যেটিতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল আছে।

## হাঁচি এবং কাশি দেওয়া



- + যখন আপনি হাঁচি অথবা কাশি দেবেন **তখন আপনার নাক ও মুখ ঢেকে ফেলুন**। একটি টিস্যু, আপনার কনুই, অথবা আপনার জামার হাতা ব্যবহার করুন। আপনার হাত ব্যবহার করবেন না। ব্যবহৃত টিস্যুগুলো সাথে সাথে ফেলে দিন এবং তারপরেই আপনার দুই হাত ধৌত করে নিন।



## পরিষ্কার রাখা

- + প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন **পৃষ্ঠ ও বস্তুগুলো পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন**। যেমন টেবিল, দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, কাউন্টারটপ, হাতল, ডেস্ক, ফোন, কীবোর্ড, টয়লেট, কল, ও সিংক।
  - প্রতিবার ব্যবহারের পরে অথবা প্রতিদিন অন্তত একবার হলেও পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার করুন। সাবান এবং পানি বা গৃহস্থালী পরিষ্কারকারী স্প্রে অথবা মোছার জিনিস ব্যবহার করুন।
- + আপনার নিজস্ব প্লেট, বাটি এবং তৈজসপত্র ব্যবহার করুন। এসকল বস্তু বা খাবার কারো সাথে শেয়ার করবেন না।
- + অন্যান্য ব্যক্তিগত গৃহস্থালী সামগ্রী শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন। এর মধ্যে রয়েছে চিরুনি, দাঁতের ব্রাশ, কাপ, চাদর, বা কস্মল।