

কোভিড-19 সংকটকালে আপনার বাসায় নিরাপদে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সেবাসমূহ গ্রহণ করুন

এই কঠিন সময়ে, আপনি বিনামূল্যে সেবা এবং সহায়তা পাচ্ছেন তা নিউ ইয়র্ক শহর নিশ্চিত করতে চায়। আপনার জন্য সহায়তা রয়েছে। প্রাপ্য কিছু রিসোর্সের তালিকা নিচে দেয়া হলো।

এছাড়াও, আশপাশের এলাকা দ্বারা তালিকাভুক্ত সকল রিসোর্স সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ এর কাছে রয়েছে। [আশপাশের এলাকা দ্বারা তৈরি কোভিড-19 রিসোর্সের তালিকার জন্য এখানে ক্লিক করুন](#)

নিউ ইয়র্কের বয়স্ক বাসিন্দাদের জন্য বিনামূল্যে সহায়তা:

খাদ্য সহায়তা

আপনি যদি আপনার খাবার পাওয়ার সক্ষমতা নিয়ে চিন্তিত থাকেন, তবে বিনামূল্যে পিক-আপ খাবার সবার জন্য রয়েছে এবং নিউ ইয়র্কের কিছু বাসিন্দারা হোম ডেলিভারিতে সহায়তা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন।

- আরও জানতে [খাদ্য সহায়তার ওয়েবসাইট](#) ভিজিট করুন অথবা 311 নম্বরে কল করুন

স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা

মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা: কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন, চাপ অনুভব করা, ভারাক্রান্ত, বিষণ্ণতা বোধ, উদ্ভ্রাণ অথবা ভয় অনুভব করা একটি সাধারণ বিষয়।

- এগুলো মোকাবেলা করতে সাহায্যের জন্য, [NYC Well ওয়েবসাইট ভিজিট করুন](#)
- যদি আপনি অত্যধিক চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করে থাকেন, তাহলে 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) নম্বরে কল করে অথবা 65173 নম্বরে “WELL” লিখে টেক্সট করে একজন কাউন্সেলরের সাথে 24/7 কথা বলতে পারবেন।
- [বাসায় বসে বিনামূল্যে নিউ ইয়র্কের বাসিন্দাদের মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করার নির্দেশনা](#)

আপনার বাসায় সুরক্ষা সম্পন্ন করুন: যদি আপনি আপনার বাসায় নিরাপদ অনুভব না করেন অথবা কারোর কারণে চাপ, হুমকি বা ভয় অনুভব করে থাকেন, তাহলে কল করুন:

- 1-212-442-3103 নম্বরে NYC ডিপার্টমেন্ট ফর এজিং রিসোর্স সেন্টারে (Department for the Aging’s Resource Center) সকাল 9:00 থেকে বিকেল 5:00 পর্যন্ত
- সেফ হরাইজন (Safe Horizon) দ্বারা পরিচালিত NYC এর 24 ঘন্টার হটলাইনে: অন্য যেকোনো সময়ে 1-800-621-4673 নম্বরে
- আপনি যদি কোনো জরুরি পরিস্থিতি অনুভব করেন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন

ঔষধ বিতরণ: প্রেসক্রিপশনের ঔষধের হোম ডেলিভারি পাওয়ার একটি বিকল্প হিসেবে, ক্যাপসুল (Capsule) নামের একটি ফার্মেসীর সাথে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন, যারা সপ্তাহে 7 দিনই বিনামূল্যে একই দিনে ঔষধ সরবরাহ করেন। যদি আপনি সিটিকে কল না করে ক্যাপসুলকে কল করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে প্রেসক্রিপশনের ঔষধ বিতরণের জন্য তারাই দায়বদ্ধ থাকবেন। প্রেসক্রিপশনের ঔষধের হোম

ডেলিভারি ক্যাপসুল বিনামূল্যে প্রদান করছে, কিন্তু অন্য যেকোনো ফার্মেসির মতো, **আপনার বিমার আওতাভুক্ত নয় এমন ঔষধের খরচ বহনের জন্য আপনিই দায়বদ্ধ থাকবেন।** ক্যাপসুলের সাথে নম্বরে যোগাযোগ 3092-362 (646) োগ করুন।

মেডিকেল সরঞ্জাম: মেডিকেল সরঞ্জাম (যেমন- ছড়ি, রোলটর / ওয়াকার, ক্যাথেটার, প্রাপ্তবয়স্কদের ডায়াপার/ব্রিফস, ক্ষতের যত্নের সরঞ্জাম, CPAP এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত অন্যান্য সরঞ্জাম) হোম ডেলিভারি পাওয়ার একটি বিকল্প হিসেবে, টুমরো হেলথ (Tomorrow Health) নামের একটি সংস্থার সাথে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন। মেডিকেল সরঞ্জামের হোম ডেলিভারি টুমরো হেলথ বিনামূল্যে প্রদান করছে, কিন্তু **আপনার বিমার আওতাভুক্ত নয় এমন মেডিকেল সরঞ্জামের খরচ বহনের জন্য আপনিই দায়বদ্ধ থাকবেন।** যদি আপনি সিটিকে কল না করে টুমরো হেলথকে কল করার সিদ্ধান্ত নেন তাহলে মেডিকেল সরঞ্জামের বিতরণের জন্য তারাই দায়বদ্ধ থাকবেন। তাদের সাথে যোগাযোগের জন্য 844-402-4344 নম্বরে কল করতে পারেন।

মেডিকেয়ারে সহায়তা: আপনার জন্য কোন প্ল্যানটি সঠিক তা নিয়ে চিন্তিত? স্বাস্থ্য বিমা তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রোগ্রাম (হেলথ ইন্সুরেন্স ইনফরমেশন, কাউন্সেলিং অ্যান্ড অ্যাসিসটেন্স প্রোগ্রাম) বিনামূল্যে আপনাকে সহায়তা প্রদান করতে পারবে।

কাছে থাকুন: এই কঠিন সময়কালে, আপনাকে কল করার জন্য ও দেখাশোনা করার জন্য স্বেচ্ছাসেবীরা রয়েছেন। যদি আপনি এই সেবা পেতে আগ্রহী থাকেন তাহলে:

- আরো তথ্যের জন্য 212-244-6469 নম্বরে Aging Connect -এ কল করুন

আর্থিক এবং ভোক্তা সুরক্ষা

অর্থনৈতিক প্রভাবগত অর্থগ্রহণ (প্রণোদনার অর্থগ্রহণ): অধিকাংশ প্রবীণ এবং অবসরপ্রাপ্ত ব্যক্তির পাশাপাশি অন্যান্য ফেডারেল বেনিফিট গ্রহণকারী ব্যক্তির 1,200 মার্কিন ডলার স্বয়ংক্রিয়ভাবে পেয়ে যাবেন।

কর দাখিল করতে বিনামূল্যে প্রস্তুতি: আপনার বাসায় নিরাপদে থেকে কর দাখিল করতে বিনামূল্যে সহায়তা পান। এই সেবায় একজন স্বেচ্ছাসেবী IRS সার্টিফাইড VITA/TCE প্রস্তুতকারী দ্বারা ভার্যুয়ালভাবে কর দাখিলের প্রস্তুতি এবং অনলাইনে নিজে নিজে প্রস্তুতি নেয়ার সহায়তা পাওয়া অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আয়কর দাখিলের সময়সীমা জুলাই 15, 2020 তারিখ পর্যন্ত স্থগিত করা হয়েছে; তবে, যদি আপনি প্রণোদনার অর্থ পাওয়ার যোগ্য হন কিন্তু স্বয়ংক্রিয়ভাবে তা না পান, তাহলে প্রণোদনার অর্থ পাওয়ার জন্য আপনাকে অবশ্যই কর দাখিল করতে হবে।

ফোনের মাধ্যমে বিনামূল্যে আর্থিক পরামর্শ: টাকা পয়সা নিয়ে চিন্তিত? আপনি এতে একা নন। ফোনের মাধ্যমে গোপনীয়ভাবে বিনামূল্যে আর্থিক পরামর্শ পেতে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে পারেন। আপনি যাতে সরাসরি অর্থ জমা করতে পারেন তাই একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলতে সহায়তা করতে; আপনার পারিবারিক বাজেট বা আয়ে হঠাৎ পরিবর্তন নিয়ন্ত্রণ করতে; ঋণদাতাদের সাথে যোগাযোগ এবং আরো অনেক কিছু করতে একজন কাউন্সেলর আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।

স্ক্যাম এড়িয়ে চলুন: সাধারণ জালিয়াতি ও আর্থিক সমস্যা এবং কোথায় সহায়তা পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে পরামর্শ [প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভোক্তা সুরক্ষা পরামর্শ](#) প্রদান করে।

বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য অতিরিক্ত সহায়তা

[নিউ ইয়র্ক শহরে উচ্ছেদের সকল প্রক্রিয়া অনির্দিষ্টকালের জন্য স্থগিত করা হয়েছে](#)। আপনার বাড়িওয়ালা আপনাকে বাসা থেকে উচ্ছেদ করতে পারবেন না, বের করে দিতে পারবেন না বা কোভিড-19 আক্রান্ত হলে বা হোম-কোয়ারান্টাইনের আওতায় থাকলে আপনাকে আপনার অ্যাপার্টমেন্ট ছেড়ে যেতে বলতে পারবেন না। আপনাকে তারপরেও কোয়ারান্টাইনে থাকাকালে বা মেডিকেল ফ্যাসিলিটিতে যেকোনো সময় থাকাকালে আপনাকে ভাড়া পরিশোধ করতে হবে।

[.কোভিড-19 সংকটকালে অর্থ পরিশোধে ব্যর্থ হলে ইউটিলিটি বন্ধ করা যাবে না](#) যদি আপনি বিদ্যুৎ, গ্যাস বা হিটিং সংযোগ বিচ্ছিন্নকরণের নোটিশ পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনি জরুরি আর্থিক সহায়তার জন্য আবেদন করতে পারেন।

আপনি সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশনাল অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (SNAP) এবং নগদ সহায়তা (CA) সহ, [বাসায় থেকে বেনিফিট গ্রহণের জন্য আবেদন করতে পারেন](#)।

নিউ ইয়র্কের বাসিন্দা ছিলেন এমন নিম্ন-আয় সম্পন্ন পরিবারের মৃত সদস্য বা বন্ধুর জন্য [নিম্ন-আয় সম্পন্ন নিউ ইয়র্কের বাসিন্দারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আর্থিক ব্যয় বহন করার জন্য 900 মার্কিন ডলার পর্যন্ত আর্থিক সহায়তা](#) পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন।

নিউ ইয়র্কবাসীদের যতটুকু সম্ভব বাসায় অবস্থান করা উচিত।

শুধুমাত্র আবশ্যিক কাজের জন্য বাইরে যান। এই আবশ্যিক কাজে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে অপরিহার্য ব্যবসায়ের জন্য কাজ করা, পণ্যদ্রব্য কিনে আনা অথবা প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করা।

যদি আপনাকে বাইরে যেতে হয়, আপনার ও অন্য ব্যক্তির মধ্যে অন্তত ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন এবং মুখ ঢেকে রাখার সরঞ্জাম পরিধান করুন। অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত প্রায়ই পরিষ্কার করুন অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

মুখ ঢেকে রাখার সরঞ্জাম কীভাবে নিরাপদে ব্যবহার করতে পারেন সে সম্পর্কে এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে:

মুখ ঢেকে রাখার সরঞ্জাম সম্পর্কিত প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি (PDF, এপ্রিল 27) অন্যান্য ভাষা: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl](#) | [avisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [עברית](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ\(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ\(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)