

# সতর্কবার্তা

## নিউ ইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্য ও মানসিক সুরক্ষা কমিশনারের পক্ষ থেকে

**যেহেতু**, 25শে মার্চ, 2020 তারিখে, নিউ ইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্যবিধির ("হেলথ কোড") অধ্যায় 3.01 অনুসারে, COVID-19 এর ফলে শহরের অভ্যন্তরে একটি জনস্বাস্থ্য বিপর্যয়ের অস্তিত্ব ঘোষণা করা হয়েছে, যার ফলে নিউ ইয়র্ক শহর এবং এর বাসিন্দাদের স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য কিছু নির্দিষ্ট কর্মসূচি ও নিয়মাবলী জরুরী;

**যেহেতু**, নিউ ইয়র্ক শহরে COVID-19 এ আক্রান্ত রোগী ও তাদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সংখ্যা অত্যন্ত দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে, এবং হাসপাতালের ধারণক্ষমতাকে অতিক্রম না করা, রোগীর সংখ্যা কমিয়ে রাখা, ও জনস্বাস্থ্যের সুরক্ষার জন্য বাড়তি পদক্ষেপের প্রয়োজন হয়ে পড়েছে,

**যেহেতু**, আগে থেকেই দুর্বল স্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তি এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে গুরুতরভাবে COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি, যা স্বাস্থ্যগত জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, ও মৃত্যুর ঝুঁকি বৃদ্ধি করে;

সেহেতু স্বাস্থ্য কমিশনার বয়স্ক ব্যক্তি (বিশেষত 65 বছর বা তার বেশি বয়সী), অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা থাকার ফলে গুরুতর COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি আছে এমন মানুষ, এবং এদের পরিবারের সদস্য ও সেবাদানকারীদের জন্য একটি সতর্কবার্তা জারি করছেন।

### এ কারণে, আপনাদের এখন থেকে এই মর্মে বার্তা দেয়া হচ্ছে যে:

COVID-19 এর বিস্তার থেকে নিজেকে, পরিবারের সদস্যদেরকে, এবং আপনার কম্যুনিটিকে রক্ষা করতে, এখন থেকে কর্মস্থলে বা স্কুলে যাওয়া, অথবা চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করা, প্রয়োজনীয় খাবার বা ওষুধ কেনা ছাড়া ঘরের বাইরে অন্যান্য কাজকর্ম সীমিত রাখতে উপদেশ দেয়া হচ্ছে।

তাছাড়া, নিউ ইয়র্কবাসীগণ, বিশেষত যারা এই সতর্কবার্তার আওতায় পড়েন, তাদের উচিত, যখন সম্ভব হয়, জনসাধারণের ব্যবহৃত স্থান এবং জমায়েত এড়িয়ে চলা; পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কারও COVID-19 এর লক্ষণ থাকলে, সদস্যদের কেউ COVID-19 আছে এমন কারও সংস্পর্শে আসলে, বা তাদের জনসাধারণের সাথে ঘন ঘন সংস্পর্শ ঘটলে তাদের সামনে থাকা অবস্থায় বাড়ির বাইরে এবং বাড়ির ভিতরে সর্বদা মুখে আবরণ পরা; বাড়ির বাইরে থাকা অবস্থায় সব সময় অন্য ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে 6 ফিট দূরত্ব বজায় রাখা; COVID-19 এর পরীক্ষাসহ প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করতে যাওয়ার প্রয়োজন ব্যতীত অসুস্থ হলে বাড়িতেই থাকা; কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া এবং না ধোয়া হাত দিয়ে চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলাসহ হাতের স্বাস্থ্যবিধি যথাযথভাবে অনুসরণ করা; এবং ঘন ঘন স্পর্শ ঘটে এমন সকল জায়গা বারবার পরিষ্কার করা।

এছাড়াও, অন্যান্য মানুষের সাথে আপনাদের মেলামেশা যতটা সম্ভব সীমিত করার জন্য প্রয়োজনীয় সেবাদানকারীরা ছাড়া কোনো অতিথিকে বাড়িতে না ডাকা এবং নিউ ইয়র্ক শহরের ভিতরে ও বাইরে ভ্রমণ করা এড়িয়ে চলতেও উপদেশ দেয়া হচ্ছে।

যে সব অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যার ফলে আপনার COVID-19 এ গুরুতরভাবে অসুস্থতার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায় তার মধ্যে আছে ক্যান্সার, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, যেমন হার্ট ফেলিওর, করোনারি আর্টারি রোগ বা কার্ডিওমায়োপেথি, কিডনির পুরানো রোগ, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, গর্ভধারণ, সিকেল সেল রোগ, অতিরিক্ত ওজন, অঙ্গ

প্রতিস্থাপনের ফলে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সমস্যা (দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা), ধূমপান, এবং পুরানো অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি রোগ। যে সব সমস্যা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে তাদের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকা [সিডিসি ওয়েবসাইটে](#) পাওয়া যাবে।

আপনার উচিত হবে আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর সাথে পরামর্শ করে যে কোনো পুরানো বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য স্বাভাবিক চিকিৎসা সেবা চালিয়ে যাওয়া, এবং যে কোনো প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ করা।

আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসার দরকার হলে, 911 এ কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন।