

# NYC-তে COVID-19 এর সতর্কতার স্তর বোঝা

সতর্কতার স্তর	এর অর্থ*	নিউ ইয়র্কবাসীদের কি করা উচিত
অত্যন্ত বেশি	COVID-19 এর সাম্প্রদায়িক বিস্তার অত্যন্ত বেশি, এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরিষেবাগুলি COVID-19 কেসের ফলে সমাচ্ছন্ন।	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন: টিকা নিন এবং বুস্টার নিন।</li><li>সব অভ্যন্তরীণ সর্বজনীন স্থানে এবং জনবহুল উন্মুক্ত স্থানে একটি ফেস মাস্ক পরুন।</li><li>অপরিহার্য নয় এমন ক্রিয়াকলাপ এবং জনবহুল স্থান এড়িয়ে চলুন।</li><li>কর্মস্থল সহ সকল সর্বজনীন পরিবেশে শারীরিক দূরত্ব সর্বাধিক করুন।</li><li>উপসর্গ থাকলে, সংস্পর্শে এসে থাকলে, যাত্রা করে থাকলে বা আপনার বাড়ির বাইরে মানুষের সাথে আলাপচারিতায় জড়িত হয়ে থাকলে পরীক্ষা করান।</li><li>যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন, বিশেষ করে অসুস্থ হলে বা সংস্পর্শে এসে থাকলে।</li></ul>
বেশি	COVID-19 এর বেশি সাম্প্রদায়িক বিস্তার রয়েছে এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ব্যবস্থার উপরে উল্লেখযোগ্য চাপ রয়েছে।	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন: টিকা নিন এবং বুস্টার নিন।</li><li>সব অভ্যন্তরীণ সর্বজনীন স্থানে এবং জনবহুল উন্মুক্ত স্থানে একটি ফেস মাস্ক পরুন।</li><li>উচ্চতর ঝুঁকি সহ ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলার কথা বিবেচনা করুন (যেমন জনবহুল অভ্যন্তরীণ জমায়েত)।</li><li>জমায়েতগুলি ছোট সংখ্যায় সীমিত রাখুন।</li><li>আপনার উপসর্গ থাকলে, সংস্পর্শে এসে থাকলে, যাত্রা করে থাকলে বা কোন বড় অনুষ্ঠানে উপস্থিত থেকে থাকলে পরীক্ষা করান।</li><li>অসুস্থ হলে বা সম্প্রতি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসে থাকলে বাড়িতে থাকুন।</li></ul>
মধ্যম	COVID-19 এর মধ্যম পরিমাণে সাম্প্রদায়িক বিস্তার রয়েছে।	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন: টিকা নিন এবং বুস্টার নিন।</li><li>সর্বজনীন অভ্যন্তরীণ পরিবেশে যেখানে টিকার স্থিতি জানা নেই, সেখানে একটি ফেস মাস্ক পরুন।</li><li>আপনার উপসর্গ থাকলে, সংস্পর্শে এসে থাকলে, যাত্রা করে থাকলে বা কোন বড় অনুষ্ঠানে উপস্থিত থেকে থাকলে পরীক্ষা করান।</li><li>অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।</li><li>যদি আপনার টিকা নেওয়া না থাকে বা গুরুতর COVID-19 এর ঝুঁকিতে থাকেন, বা যদি উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন মানুষের সাথে কাজ করেন, বাস করেন বা আলাপচারিতায় জড়িত হন, তাহলে অতিরিক্ত পূর্বসতর্কতা অবলম্বন করুন (উদাহরণস্বরূপ, জনবহুল অভ্যন্তরীণ এবং বাইরের পরিবেশ এড়িয়ে চলুন)।</li></ul>
নিম্ন	COVID-19 এর নিম্ন সাম্প্রদায়িক বিস্তার রয়েছে।	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন: টিকা নিন এবং বুস্টার নিন।</li><li>সর্বজনীন অভ্যন্তরীণ পরিবেশে যেখানে টিকার স্থিতি জানা নেই, সেখানে একটি ফেস মাস্ক পরার কথা বিবেচনা করুন।</li><li>আপনার যদি উপসর্গ থাকে, বয়স বা অন্তর্নিহিত সমস্যার কারণে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন বা সম্প্রতি সংস্পর্শে এসে থাকলে পরীক্ষা করান।</li><li>একটি ফেস মাস্ক পরা সহ আইসোলেশন এবং কোয়ারান্টাইনের নির্দেশিকা মেনে চলুন।</li><li>অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।</li><li>আপনার হাত ধুন।</li></ul>

সাম্প্রদায়িক বিস্তারের স্তর নির্ভর করে রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) এর COVID-19 সাম্প্রদায়িক স্তর এবং নির্দেশকগুলির উপর। আরো তথ্যের জন্য [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/community-levels.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/community-levels.html) দেখুন।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 3.4.22