

## COVID-19 জনস্বাস্থ্যের সংকটকালীন পরিস্থিতিতে নিরাপদে যাতায়াত করা

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে তার বিস্তার অব্যাহত রেখেছে। যখন আমরা কাজে যাওয়ার জন্য, স্কুলে যাওয়ার জন্য এবং অন্যান্য কারণে সিটির এদিক ওদিক যাতায়াত করছি, তখন COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করতে সহায়তা করার জন্য পদক্ষেপগুলি নেওয়া অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা যেভাবেই যাতায়াত করি না কেন, COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে মুখ্য চারটি পদক্ষেপ মনে রাখুন:

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা:** অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন যদি না অপরিহার্য চিকিৎসা পরিচর্যার (COVID-19 টেস্টিং সহ) জন্য বা অন্যান্য অপরিহার্য কাজের জন্য বাইরে যেতে হয়।
- **সামাজিক দূরত্ব:** অন্য মানুষদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন।
- **একটি মুখের আবরণ পরা:** আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। উপসর্গগুলি না থাকা সত্ত্বেও আপনি সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলার সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। মুখের আবরণ COVID-19 ছড়িয়ে পড়া কমাতে সহায়তা করে।
- **হাতের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন:** সাবান ও জল দিয়ে ঘনঘন হাত ধুুন বা সাবান ও জল উপলব্ধ না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; যে পৃষ্ঠতলগুলি (সারফেস) প্রায়শই স্পর্শ করা হয় সেগুলি বার বার পরিষ্কার করুন; হাত না ধুয়ে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি বা হাঁচিগুলি হাতের বদলে হাতের উপরের অংশ (বাহ) দিয়ে ঢাকুন।

### বেরোবার আগে

- প্রস্তুত হন - একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার, জীবাণুনাশক রুমাল এবং একটি মুখের আবরণ নিয়ে আসুন।
- সফরের একটি পরিকল্পনা বানান -- যাওয়ার জন্য সবথেকে সোজাসুজি, কম ভিড়যুক্ত এবং নিরাপদ উপায়ের কথা ভাবুন।
- সময়ই সবকিছু -- সম্ভব হলে যে সময় ভিড় কম থাকে সেই সময় সফর করুন এবং সফরের পরিবর্তনগুলির জন্য অতিরিক্ত সময় হাতে রাখুন।

### হাঁটা

- যখন সম্ভব তখন হাঁটুন -- হাঁটা জনসমাগম কমায়ে, পরিবেশের জন্য ভালো এবং আপনার প্রতিদিনের ব্যায়ামের কাজটাও হয়ে যায়।
- পায়ে হাঁটার পথগুলি দিয়ে হাঁটুন এবং যখন সম্ভব ভিড় থাকা রাস্তাগুলি এড়িয়ে চলুন।
- একটি মুখের আবরণ পরুন।

### সাইকেল চালানো

- ব্যস্ত রাস্তাগুলি এড়িয়ে চলতে আপনার যাত্রাপথের পরিকল্পনা করুন এবং যতটা সম্ভব সুরক্ষিত বাইক লেনগুলি ব্যবহার করুন। [এখানে](#) একটি বাইক লেনের মানচিত্র ডাউনলোড করুন।

- বিশেষ করে আপনি সিটিতে নতুন বাইক চালানো শুরু করলে, NYC বাইক চালানোর আইন এবং সুরক্ষার পরামর্শ সম্পর্কে জানতে, NYC পরিবহন দপ্তরের (Department of Transportation) [ওয়েবসাইট](#) দেখুন।
- সবসময় একটি হেলমেট ব্যবহার করুন এবং পায়ে হাঁটার রাস্তা দিয়ে বাইক চালাবেন না।
- হ্যান্ডেলের দণ্ড, গিয়ার পাল্টানোর চাবি, ব্রেকের হ্যান্ডেল এবং সিটের মতো বারংবার স্পর্শ করা সারফেসগুলি ঘনঘন পরিষ্কার করতে একটি জীবাণুনাশক রুমাল ব্যবহার করুন, বিশেষ করে একটি ভাড়া করা বাইক ব্যবহার করলে।
- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে অন্তত একটি সাইকেলের দূরত্ব বজায় রাখুন।
- একটি মুখের আবরণ পরুন -- রাস্তার মোড়গুলিতে এবং কিছু বাইক লেনগুলিতে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সবসময় সম্ভব নয়।
- আপনি আপনার রাইড শেষ করার পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং আপনার গন্তব্যে পৌঁছানোর পরে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

### সাবওয়ে, যাতায়াতের রেল, বাস এবং ফেরিগুলিতে যাতায়াত করা

- আপনি আপনার জায়গা থেকে বেরোবার আগে [new.mta.info](#) দেখুন, যাতে আপনার যাত্রাপথে কোনো সমস্যা আছে কিনা তা আপনি দেখে নিতে পারেন। আপনি [ইমেল এবং পাঠ্য বার্তার সতর্কতাগুলি](#)র জন্যও সাইন আপ করতে পারেন।
- যখন সম্ভব তখন স্পর্শহীন পেমেন্টের বিকল্পগুলি ব্যবহার করুন এবং টিকিট মেশিনগুলি ব্যবহারের পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- ট্রেন, বাস বা ফেরির জন্য অপেক্ষার সময় অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ট্রেন, বাস বা ফেরি খুব ভিড় হলে, পরেরটির জন্য অপেক্ষা করুন। এটি করবার জন্য আপনার হাতে বেশি সময় রাখতে হবে।
- সবসময় একটি মুখের আবরণ পরুন - এটি আইন!
- সারফেসগুলি যতটা পারেন ততটা কম স্পর্শ করুন। প্রয়োজন হলে সাবুটির দণ্ড বা হ্যান্ডেলগুলি ধরুন কিন্তু পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- অন্যদের থেকে যতটা সম্ভব দূরে বসুন বা না বসে দাঁড়িয়ে থাকুন।
- ভিড় কমাবার জন্য উপলব্ধ সমস্ত দরজা ব্যবহার করুন।
- আবহাওয়া অনুকূল থাকলে, ফেরিতে থাকাকালীন বাইরে থাকুন।
- বেরোবার পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনার গন্তব্যে পৌঁছানোর পরে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুন।

### কার সার্ভিস (যেমন ট্যাক্সি, অ্যাপ-ভিত্তিক কার সার্ভিস, লিভারি সার্ভিস এবং অ্যাক্সেস-এ-রাইড) এ যাতায়াত

- একা বা আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে সফর করুন। একটি গাড়িতে দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন বলে অন্যদের সাথে সফর করা এড়িয়ে চলুন।
- একটি মুখের আবরণ পরুন -- সমস্ত আরোহী এবং চালকের মুখের আবরণ পরা বাধ্যতামূলক।

- দরজার হ্যান্ডেল এবং জানলার বোতামগুলির মতো আরোহীদের বারংবার স্পর্শ করা সারফেসগুলির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- সবসময় একটি সিট বেল্ট লাগান! সিট বেল্ট লাগানোর পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- চালককে জানগুলো খুলতে বলে বায়ু চলাচল বাড়ান বা বায়ু চলাচলকে নন-রিসার্কুলেশন মোডে সেট করুন।
- দূরে থাকুন -- পিছনের সিটে বসুন এবং চালকের থেকে যতটা পারেন দূরে বসুন (যেমন পিছনের যাত্রী বসার পাশের দিকের দিট বা, একটি একাধিক সারি যুক্ত গাড়িতে, পিছনের সারিতে)।
- গাড়িটিতে একটি প্লাস্টিকের বিভাজক থাকলে, সেটি খোলা থাকলে চালককে সেটি বন্ধ করতে বলুন।
- উপলব্ধ থাকলে স্পর্শহীন পেমেন্ট ব্যবহার করুন।
- গাড়ি থেকে বেরোবার পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং আপনার গন্তব্যে পৌঁছানোর পরে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

**পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

9.16.20