

কোভিড-19 এবং বাড়িতে থাকা বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে তার বিস্তার অবিরত রেখেছে কিন্তু আপনি নিজেকে এবং আপনার স্বজনদের সুরক্ষিত রাখতে পদক্ষেপ নিতে পারেন। অবগত থাকুন এবং সুস্থ ও নিরাপদ থাকতে নিচের তথ্য এবং সংস্থানগুলি ব্যবহার করুন। আপনি যদি 65 বা তার বেশি বয়সী হন বা একটি অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকে, তাহলে COVID-19 এর কারণে আপনার গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি এবং আপনাকে যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকতে হবে।

COVID-19 এর মূল বিষয়গুলি

COVID-19 কীভাবে ছড়ায়?

- যে সমক মানুষ COVID-19 এ আক্রান্ত মানুষের নিকট (আনুমানিক 6 ফিটের মধ্যে) সংস্পর্শে রয়েছেন তাদের মধ্যে ভাইরাসটির ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা সবথেকে বেশি। যখন একজন ব্যক্তি কাশেন বা হাঁচেন, গান করেন বা কথা বলেন, তখন মুখ থেকে বেরিয়ে আসা ক্ষুদ্র ফোঁটা মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়ায়।
- COVID-19 হয়েছে কিন্তু কোনো উপসর্গ নেই, এমন মানুষও ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।
- একটি ভাইরাস থাকা সারফেস স্পর্শ করে এবং তারপর তাদের মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করেও ব্যক্তিবর্গের COVID-19 হয়ে যেতে পারে, কিন্তু এই ভাবেই প্রধানত ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়ে তা মনে করা হচ্ছে না।

COVID-19 এর উপসর্গগুলি কী?

- COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তিবর্গ, মৃদু উপসর্গ থেকে গুরুতর অসুস্থতা পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের [উপসর্গের](#) কথা জানিয়েছেন। কিছু মানুষের কোনো উপসর্গ থাকে না।
- ভাইরাসের **সংস্পর্শে আসার দুই থেকে 14 দিন পর** পর্যন্ত উপসর্গগুলি দেখা দিতে পারে।
- নিম্নলিখিত উপসর্গযুক্ত লোকদের COVID-19 হয়ে থাকতে পারে (এটি সম্ভাব্য সকল উপসর্গকে অন্তর্ভুক্ত করে না):
 - জ্বর বা শীত করা
 - কাশি
 - শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া
 - ক্লান্তি
 - পেশি বা শরীরে ব্যথা
 - মাথা ব্যথা
 - স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানো
 - গলা ব্যথা

- নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা জল পড়া
- বমি ভাব বা বমি
- ডায়ারিয়া
- সেইসাথে বয়স্ক ব্যক্তিবর্গ বিভ্রান্ত, দিক ভুল করা বা পরে যেতে পারেন

কাদের COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি অথবা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি?

- গুরুতর অসুস্থতা বলতে বোঝায় যে COVID-19 হওয়া মানুষটির নিঃশ্বাস নিতে সাহায্য করার জন্য, হসপিটালাইজেশন, ইনটেনসিভ কেয়ার বা ভেন্টিলেটর লাগতে পারে, অথবা মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। [গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকা](#) ব্যক্তিবর্গকে তাদের স্বাস্থ্যের ওপর নজর রাখার জন্য বিশেষ ভাবে সতর্ক থাকতে হবে এবং তাদের কোনো উপসর্গ থাকলে তাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- COVID-19 থাকা অন্যান্যদের সাথে নিকট সংস্পর্শ থাকা ব্যক্তিবর্গ, যেমন যারা একই বাড়িতে থাকেন, পরিচর্যা প্রদানকারী বা অন্তরঙ্গ সঙ্গী, এদের ভাইরাসটিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- 50 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিবর্গের COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি বেশি (65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিবর্গের সেই ঝুঁকি সবথেকে বেশি)। উপরন্তু অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকা ব্যক্তিবর্গের আক্রান্ত হওয়ারকিও বেশি, এই সমস্ত শারীরিক অসুস্থতার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:
 - দীর্ঘকালীন কিডনির রোগ
 - COPD (ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ)
 - বৃহৎ অঙ্গ প্রতিস্থাপনের কারণে ইম্যুউনোকমপ্রোমাইজড স্টেট (দুর্বল রোগ প্রতিরোধ তন্ত্র)
 - স্থূলত্ব (বডি মাস ইন্ডেক্স [BMI] 30 বা তার বেশি)
 - হার্টের গুরুতর রোগ, যেমন হার্ট ফেলিওর, করোনারি আর্টারি রোগ বা কার্ডিওমায়োপেথিস
 - সিকেল সেল রোগ
 - টাইপ 2 ডায়াবেটিস মেলিটাস

সুস্থ থাকা

COVID-19 প্রতিরোধ করতে সহায়তা করার জন্য আমি কী করতে পারি?

COVID-19 প্রতিরোধ করার জন্য কোনো টীকা বা ওষুধ নেই, যদিও দুটির জন্যই গবেষণা চলছে। নিচে বর্ণিত সুপারিশগুলো আপনাকে এবং অন্যদের অসুস্থ হয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে সহায়তা করবে।

- [অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন](#)। আপনি যদি সুস্থ বোধ না করেন, তাহলে বাড়িতে থাকুন এবং শুধুমাত্র অত্যাবশ্যক চিকিৎসা পরিচর্যা ([ক্বাটিন চিকিৎসা পরিচর্যা](#) এবং [COVID-19 এর](#)

[জন্য টেস্ট করানো](#) সহ) এবং অন্যদের দিয়ে করানো যাবে না এমন অত্যাবশ্যক কাজগুলির জন্যই শুধুমাত্র বেবোন। আপনার যদি উপসর্গগুলি থাকে এবং বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয় বাকটি অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকে, **অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন** যাতে তারা আপনাকে আরো ভালোভাবে মনিটর করতে পারেন এবং আপনাকে টেস্টিং সম্পর্কে উপদেশ দিতে পারেন।

- **শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।** যেখানে সম্ভব, অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - আপনারকটি অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকলে বা বয়স 65 বা তার বেশি হলে, নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে, অসুস্থ না হলেও, অত্যাবশ্যক চিকিৎসা পরিচর্যার জন্য ([COVID-19 এর জন্য টেস্ট করানো](#) সহ) এবং মুদিখানার জিনিস ও অন্যান্য সামগ্রী, বা একাকী শরীরচর্চা ছাড়া যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন।
 - যখন সম্ভব, যারা অসুস্থ নন বা যাদের COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কম তাদেরকে আপনার প্রয়োজনীয় কাজগুলি করে দিতে বলুন।
 - আপনার নিজের জন্য খাদ্য বা অন্যান্য অত্যাবশ্যক সামগ্রী কেনাকেটা করতে হলে, বাড়িতে পৌঁছে দেওয়ার বিকল্প আছে বা COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি থাকা ব্যক্তিদের কেনাকাটার জন্য আলাদা নির্দিষ্ট সময় থাকা দোকানগুলি থেকে কেনাকেটা করা বেছে নিন।
 - সবার সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন এবং যেখন সম্ভব সেখানে দূরবর্তীভাবে কাজ করুন।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।** সাবান ও জল দিয়ে ঘনঘন আপনার হাত ধুন, বিশেষ করে বাড়ি ফেরার সময়। প্রত্যেকবার অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুন, অথবা জল ও সাবান উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
 - না ধোয়া হাতে নিজের মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - কাশতে হলে বা হাঁচতে হলে, আপনার নাক ও মুখ হাতের পরিবর্তে একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে ঢাকুন।
 - করমর্দন করবেন না। পরিবর্তে হাত নাড়ান।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন।** যখন আপনি আপনার বাড়ির বাইরে বেরোবেন, একটি [মুখের আবরণ](#) পরুন এবং নিশ্চিত করুন যে সেটি আপনার নাক ও মুখকে ঢেকে রাখে।

এমনকি আপনার COVID-19 হয়ে থাকলেও, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং হাতের উন্নত স্বাস্থ্যবিধির পরামর্শগুলি পালন করা এবং একটি মুখের আবরণ পরা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আমরা এখনও জানি না যে আপনার আবার COVID-19 হতে পারে কিনা।

ভালো থাকতে আমি আর কী করতে পারি?

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে নিয়মিত পরিচর্যার জন্য আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করছেন এবং সেগুলিতে যাচ্ছেন।

- নিয়মিত পরিচর্যা একটি দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক অসুস্থতার (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা হার্টের রোগ), বাৎসরিকশ্বেক-আপ, টীকাকরণ, স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ভিজিটগুলির জন্য আপনার চিকিৎসকের কাছে যাওয়াকে অন্তর্ভুক্ত করে।
 - যদিও COVID-19 থেকে সুরক্ষার জন্য কোন টীকা নেই, কিন্তু অন্যান্য টীকার ক্ষেত্রে নিজেকে আপ টু ডেট রাখা আপনার সার্বিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
 - যখন ফ্লু এর টীকা পাওয়া যাবে, তখন একটি ফ্লু এর টীকা নেওয়ার বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আপনার বয়স 65 বছরের বেশি হলে, বিশেষ করে আপনার বয়সের জন্য তৈরী করা একটি ফ্লু এর টীকার জন্য আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন এবং অবশ্যই টীকাটি নিন।
 - আপনার নিউমোনিয়া এবং সিংহলীজ টীকা নিতে হবে কিনা তা আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন।
 - অনেক চিকিৎসক তাদের কার্যালয়ে ফ্লু এবং নিউমোনিয়ার টীকা দেন। অনেক ফার্মেসিতেও ফ্লু, নিউমোনিয়া এবং সিংহলীজ টীকা দেওয়ার বন্দোবস্ত আছে - আপনার স্থানীয় ফার্মেসি কোনো টীকাগুলি দেয় তা জানতে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার কাছাকাছি একটি ফ্লু এর টীকাকরণ কেন্দ্র খুঁজে দেখতে **“NYC HealthMap”** (নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথম্যাপ) এ যান বা **311** নম্বরে ফোন করুন।
 - আপনার প্রদানকারীকে বলুন আপনি নিয়মিত যে ওষুধগুলি খান, 90 দিনের সেই ওষুধগুলি দিয়ে দিতে। আপনার বাড়িতে পৌঁছে দেবে এমন একটি ফার্মেসি থেকে ওষুধ নেওয়ার চেষ্টা করুন।
 - দাঁতের নিয়মিত পরিচর্যা পরিকল্পনা করতে আপনার দন্ত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
 - চক্ষু পরীক্ষার বিষয় আপ টু ডেট থাকুন এবং আপনি চশমা বা কন্ট্যাক্ট লেন্স ব্যবহার করলে সেগুলির একটি সাম্প্রতিক জোড়া রাখা নিশ্চিত করুন।
- অনেক প্রদানকারী আপনাকে ফোনে বা টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে সহায়তা করতে পারবেন, কিন্তু পরীক্ষা, টীকাকরণ এবং অন্যান্য পরিচর্যার জন্য সশরীরেও যেতে হতে পারে।
- সশরীরে গিয়ে পরিচর্যা নিরাপদ করতে প্রদানকারীরা সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা আরো উন্নত করেছেন, যার মধ্যে আছে, উন্নত পরিষ্করণ এবং জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবস্থা, অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়গুলিকে আগুপিছু করে দেওয়া, মুখের আবরণের আবশ্যিকতা এবং গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি থাকা ব্যক্তিবর্গের জন্য আলাদা নির্দিষ্ট ভিজিটের সময়।
- আপনার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী না থাকলে বা আপনার প্রদানকারী খোলা না থাকলে, আপনি nyc.gov/health/covidresources এ গিয়ে আপনার কাছাকাছি নতুন রোগীদের দেখছে এমন একটি কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র খুঁজে পেতে পারেন। আপনার কাছাকাছি একজন প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে আপনি 844-692-4692 বা **311**নম্বরেও ফোন করতে পারেন। অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে সকল নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য পরিচর্যা উপলব্ধ।

নিরাপদ থাকুন এবং বাড়িতে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করুন। পড়ে যাওয়া গুরুতর আঘাত বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে, এবং জীবনযাত্রার মানকে প্রভাবিত করতে পারে।

- হেঁচট খাওয়া বা পড়ে যাওয়ার বিপত্তিগুলি সরান বা মেরামত করুন। এগুলি মেঝে থেকে জিনিসগুলো সরানো, খুলে যাওয়া বা ছেঁড়া কার্পেট ঠিক করা, টুকরো কস্মলগুলো টেপ দিয়ে আটকে নিরাপদ করা, এবং দেওয়ালে ঝোলা ইলেকট্রিকের তারগুলো ঠান্ডা এবং নিরাপদ করাকে অন্তর্ভুক্ত করে।
- আলোকিতকরণ পর্যালোচনা করা। আলো কমে যাওয়া বাত্মগুলি যত শীঘ্র সম্ভব পাল্টান, অন্ধকার করিডর গুলিতে নাইট ল্যাম্প লাগান, এবং জানলাতে পর্দা বা শেড লাগিয়ে আলোর তীব্র ছটা কমান।
- nyc.gov/health এ যান এবং পড়ে যাওয়ার বিপত্তি আটকানো সম্পর্কে আইডিয়াগুলি দেখার জন্য “[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)” (কীভাবে পড়ে যাওয়া আটকাবেন: একটি বাড়ির নিরাপত্তার চেকলিস্ট) অনুসন্ধান করুন।
 - আপনার বাড়িতে ছোটোখাটো মেরামতের প্রয়োজন হলে, আপনার বিল্ডিং পরিচালনকারী বা সুপারিন্টেন্ডেন্টের সাথে কথা বলুন, বা আপনার স্থানীয় হার্ডওয়্যারের দোকানে ফোন করে স্পর্শহীন ডেলিভারির বিকল্পগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার পা দুটিকে যত্নসমূহ এবং সুস্থ রাখুন। পা দুটিকে পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন, পায়ের নখগুলি কাটুন, এবং পায়ের কোনো সমস্যা বা নখ কাটার অসুবিধার জন্য একজন ডাক্তারের কাছে যান।
- পাতলা সোল যুক্ত বাড়িতে পরার চটি বা ক্লিপ ক্লিপের মতো পিছন দিক ফাঁকা থেকে জুতোগুলো এড়িয়ে চলুন। মোজা বা স্টকিং পরে বাড়িতে হাঁটবেন না, এবং খালি পয়ে হাঁটার সময় সীমিত করুন। এমনকি বাড়িতেও, ভালো ফিট করে এরকম আরামদায়ক জুতো পরুন।

অসুস্থ হলে কি করতে হবে

আমি বা আমার বাড়ির অন্য কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে, সে ক্ষেত্রে আগে থেকে প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য কি বিশেষ কোনো পদক্ষেপ আছে?

- আপনার নিয়মিত খাওয়া ওষুধের আপ-টু-ডেট তালিকা এবং আপনার সকল স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের ফোন নম্বর সহ তালিকা ঠিকঠাক করে রাখুন।
- প্রয়োজন হলে, আপনার প্রদানকারী বা একটি স্থানীয় টেস্টিং সাইটে কীভাবে যাবেন তার পরিকল্পনা করে রাখুন।
 - 60 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিবর্গের অত্যাৱশ্যক চিকিৎসাগত অ্যাপয়েন্টগুলির জন্য কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থার মাধ্যমে কিছু পরিবহন পরিষেবার বন্দোবস্ত আছে। আরো তথ্যের জন্য, “[Aging Connect](#)” (এজিং কানেক্ট) NYC ডিপার্টমেন্ট ফর দ্যা এজিং (NYC Department for the Aging, DFTA) এর বয়স্ক ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারবর্গের জন্য তথ্য এবং রেফারেলের যোগাযোগ কেন্দ্রের 212-244-6469

নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৪:৩০ টা থেকে বিকেল ৫:৩০ পর্যন্ত ফোন করুন।

- Medicaid (মেডিকেড) সহ, কিছু বিমা কোম্পানি, একজন প্রদানকারীর কাছে ভিজিট করা সহ, জরুরি নয় এমন যাতায়াতকে আওতাভুক্ত করে। আপনার প্ল্যান কী কী আওতাভুক্ত করে এবং কীভাবে যাতায়াতের বন্দোবস্ত করে তা দেখতে আপনার স্বাস্থ্য বিমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি নিজের জন্য কথা বলতে না পারলে, চিকিৎসা পরিচর্যা এবং এবং একজন স্বাস্থ্য সেবা এজেন্ট বেছে নেওয়ার ক্ষেত্রে আপনার পছন্দগুলি বিবেচনা করুন। ভিজিট করুন ny.gov একটি অগ্রিম নির্দেশক নথিতে আপনার ইচ্ছেগুলি লিখে রাখা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য “[advance care planning](http://advancecareplanning.org)” (আগে থেকে পরিচর্যার পরিকল্পনা) অনুসন্ধান করুন।
- আপনি একজন সঙ্গী/সঙ্গিনীর মতো অন্য একজন ব্যক্তির একজন পরিচর্যা প্রদানকারী হলে, বা একটি পোষ্যের জন্য, আপনার COVID-19 হলে তাদের পরিচর্যা করার জন্য অন্য কোনো ব্যক্তির বন্দোবস্ত করে রাখুন।
- একজন পরিচর্যা প্রদানকারীর থেকে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার পরিচর্যা প্রদানকারী অসুস্থ হলে কে আপনার পরিচর্যা করবেন তা ঠিক করে রাখুন।
- একটি থার্মোমিটার এবং আপনার খাওয়ার পক্ষে নিরাপদ এরকম ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধ, যেমন এসিটামিনোফেন (টাইলেনল) এর যোগান রাখুন।

কখন এবং কীভাবে আমি, সংক্রমণের জন্য টেস্টিং সহ, COVID-19 এর জন্য পরিচর্যা চাইব?

আপনার শরীরের ওপর নজর রাখা এবং COVID-19 এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার সময় জরুরি চিকিৎসা পরিচর্যার চাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যদি COVID-19 এর মৃদু থেকে মাঝারি উপসর্গ থাকে, **অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন** যাতে তারা আপনাকে আরো ভালোভাবে মনিটর করতে পারেন এবং আপনাকে টেস্টিং সম্পর্কে উপদেশ দিতে পারেন।

- শুধুমাত্র অত্যাবশ্যক চিকিৎসা পরিচর্যা (কিছু চিকিৎসা পরিচর্যা এবং [COVID-19 এর জন্য টেস্ট করানো](http://COVID-19.org) সহ) বা মুদিখানার জিনিসের মতো অন্যদের দিয়ে করানো যাবে না এমন অত্যাবশ্যক কাজগুলি ছাড়া বাড়িতেই থাকুন।
- আপনি প্রয়োজনীয় কর্মী হলেও কাজে যাবেন না।
- আপনার প্রদানকারী তার কেন্দ্রে COVID-19 টেস্টিং এর প্রস্তাব দিতে পারেন। আপনি **311** নম্বরে ফোন করে বা nyc.gov/covidtest এ গিয়েও আপনার কাছাকাছি একটি টেস্টিং সাইট দেখতে পারবেন।
 - অনেক টেস্টিং সাইটে টেস্টগুলি বিনামূল্যে করা হয়।
 - আপনার টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসলে, খাবার, ওষুধ এবং বাড়িতে আপনি অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে না পারলে একটি হোটেলে থাকার বন্দোবস্ত সহ আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য আপনি একজন প্রশিক্ষিত সংযোগের চিহ্ন অনুসন্ধানকারীর থেকে একটি ফোন পাবেন।

- টেস্ট এবং ট্রেস কর্পস এবং সংযোগের চিহ্ন অনুসন্ধানকারীদের সম্পর্কে আর জানতে, nyc.gov এ যান এবং “[trace](#)” (ট্রেস) এর জন্য অনুসন্ধান করুন।
- আপনার নতুন কোনো উপসর্গ দেখা দিলে বা আপনার উপসর্গগুলি পরিবর্তিত হলে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আরো মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।

আপনার যদি নিচের গুরুতর কোনো উপসর্গ প্রত্যক্ষ করেন, তবে জরুরী সেবা কক্ষে যান বা **911** নম্বরে অতিস্বর ফোন করুন:

- শ্বাসকষ্ট
- বুকে বা তলপেটে অব্যাহত ব্যথা অথবা চাপ
- নতুন বিভ্রান্তি অথবা জেগে থাকার অক্ষমতা
- নিলচে ঠোঁট অথবা মুখ
- কথা বলার অসুবিধা
- যদি মুখ হঠাৎ ঝুলে যায় বা মুখ, হাত বা পা অসাড় হয়ে যায়
- খিঁচুনি
- কোন আকস্মিক এবং তীব্র যন্ত্রণা
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তক্ষরণ
- প্রবল এবং চলমান বমি অথবা ডায়রিয়া
- অন্য যে কোন জরুরি অবস্থা

অন্য এমন কোনো সময় আছে যখন আমার পরীক্ষা করানো উচিত?

হ্যাঁ, উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক, প্রত্যেক নিউ ইয়র্কবাসীর একটি COVID-19 টেস্ট করানো উচিত। মূলত দু ধরনের টেস্ট আছে:

- COVID-19 **ডায়গনস্টিক** টেস্ট (বা ভাইরাস টেস্ট) হল **বর্তমানে** কারোর COVID-19 হয়েছে কিনা (অর্থাৎ তারা বর্তমানে অসুস্থ কিনা) তা নির্ণয় করতে সোয়াব বা লালা পরীক্ষা। অনেক কেন্দ্রে টেস্টগুলি বিনামূল্যে করা হয়। আপনি **311** নম্বরে ফোন করে বা nyc.gov/covidtest এ গিয়ে আপনার কাছাকাছি একটি পরীক্ষার সাইট দেখতে পারেন।
- COVID-19 **অ্যান্টিবডি** টেস্ট (বা সেরোলজি টেস্ট) হল **অতীতে** কেউ COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছিলেন কিনা তা নির্ণয় করতে পারে এমন রক্ত পরীক্ষা। একটি অ্যান্টিবডি টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক বা পজিটিভ আসার অর্থ **এই নয়** যে আপনি COVID-19 প্রতিরোধ করতে পারবেন বা আপনার সেটি আবার হবে না।

COVID-19 টেস্টিং সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন এবং এর জন্য অনুসন্ধান করুন “[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী)।

আপনি যদি ইতিমধ্যে পরীক্ষা করিয়ে থাকেন এবং তার ফলাফল নেগেটিভ আসে, তাহলে আপনাকে আরো একবার পরীক্ষা করাতে হবে যদি:

- আপনার COVID-19 এর নতুন উপসর্গ দেখা দেয়
- আপনি বা আপনার প্রদানকারী, অনেক লোকজনের মধ্যে অনেকক্ষণ থাকা বা নিশ্চিত বা সম্ভাব্য COVID-19 এ আক্রান্ত কারোর সাথে থাকার মতো সম্ভাব্য সংস্পর্শে আসার কারণে উদ্ভিগ্ন।
- আপনার সাথে থাকেন না এবং 65 বছর বা তার বেশি বয়সী লোকজন সহ, COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি সবথেকে বেশি, এমন কারোর সাথে আপনি সময় কাটাবার পরিকল্পনা করছেন।

আমি বা অন্য কারোর COVID-19 হলে বাড়ির সকলকে নিরাপদ রাখার জন্য আমি কী করব?

শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, এবং ভিজিটরদের আসতে দেবেন না:

- আপনি অসুস্থ হলে, অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- অসুস্থ মানুষদের থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি থাকা লোকজনকে নিজের এবং অন্যদের থেকে আলাদা রাখুন।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে বসার জায়গা ও অন্যান্য আসবাবপত্র সরান।
- সম্ভব হলে, অসুস্থ ব্যক্তিবর্গকে বাড়িতে, অসুস্থ নন এমন অন্যান্যদের থেকে আলাদাভাবে খেতে হবে বা খাওয়াতে হবে।

ঢেকে রাখুন:

- যখন আপনি অন্যদের 6 ফুট দূরত্বের মধ্যে থাকবেন তখন আপনার নাক এবং মুখ একটি [মুখের আবরণ](#) দিয়ে ঢাকুন।
- আপনার কাশি বা হাঁচি একটি টিস্যু বা কনুইয়ের ভিতরের অংশ দিয়ে ঢাকুন। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।

পরিষ্কার রাখুন:

- ব্যবহারের পর অবিলম্বে টিস্যুগুলি আবর্জনার মধ্যে ফেলে দিন।
- আপনার হাত প্রায়শই সাবান দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে ধুন, বিশেষ করে কাশি এবং হাঁচির পরে। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- দরজার নব, আলোর সুইচ, কল, ফোন, চাবি, বাস্চাদের প্রিয় খেলনা এবং রিমোট কন্ট্রোলের মতো খুব বেশি স্পর্শ করা সারফেসগুলি ঘনঘন পরিষ্কার করুন।
- তোয়ালে, চাদর, এবং কাপড় এবং মুখের আবরণ যতটা সম্ভব গরম জিনিস দিয়ে আপনার সাধারণ কাপড় কাচার সাবান দিয়ে কাচুন, এবং ভালো করে শুকান।
- খালা, পান করার গ্লাস, কাপ বা খাওয়ার বাসনপত্র শেয়ার করবেন না, এবং প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে ধুন।

আমি বা আমার বাড়ির অন্য কারোর COVID-19 হয়েছে, কিন্তু আমরা বাড়ির অন্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকতে পারছি না। আমি কী করব?

COVID-19 থাকা ব্যক্তিবর্গ বা পরিবারে থাকা কারোর COVID-19 হয়েছে এবং বাড়িতে অন্যান্যদের থেকে নিরাপদে আলাদা থাকতে না পারা ব্যক্তিবর্গের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটির (NYC)

বিনামূল্যে হোটেলের ঘর উপলব্ধ আছে। আপনার এই পরিষেবাটির প্রয়োজন হলে সকাল 9 টা থেকে রাত 9 টা পর্যন্ত 311 বা 844-692-4692 নম্বরে ফোন করুন। একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনার পরিস্থিতি মূল্যায়ন করবেন এবং ঠিক মনে করলে আপনাকে একটি হোটেলে রেফার করবেন।

- একটি হোটেলে নার্স এবং ক্লিনিকের লোকেরা আপনাকে বিনামূল্যে 24/7 মনিটর করবেন, সমস্ত খাবার দেওয়া হবে, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেওয়া হবে, এবং আপনি আপনার আত্মীয় পরিজনের সাথে যোগাযোগ রাখার জন্য লোকাল ফোন কল করতে পারবেন।
- পরিচর্যা প্রদানকারীগণ (তাদের COVID-19 হোক বা COVID-19 থাকা কারোর পরিচর্যা করুক) যাদের পরিচর্যা করছেন তাদের সাথে সাধারণত একটি হোটেলে থাকতে পারেন।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

এ অতি কঠিন সময়। কীভাবে আমি চাপ বা উদ্বেগ এবং সামাজিক ভাবে বিচ্ছিন্ন থাকা নিয়ন্ত্রণ করব?

- বিছল, দুঃখী, উদ্ভিন্ন এবং ভীত বোধ করা, বা অসহায়ত্বের অন্যান্য উপসর্গগুলি পরিলক্ষিত হওয়া স্বাভাবিক, যার ফলে ঘুমের ব্যাঘাত বা মদ বা অন্যান্য উপাদান সামলাতে সমস্যা হতে পারে।
- ফোন কল, সোশ্যাল মিডিয়া, এবং ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বন্ধুবান্ধব এবং প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকুন।
- আপনি অসুস্থ না হলে, খোলা জায়গায় গিয়ে একাকী শরীরচর্চা করুন, কিন্তু একটি মুখের আবরণ পরা, অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা এবং ঘনঘন নিজের হাত ধোওয়ার কথা মনে রাখবেন।
- আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা পাওয়ার জন্য [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell)-এ “[App Library](#)” (অ্যাপ লাইব্রেরী) যান।
- NYC Well, একটি বিনামূল্যের এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা পরিষেবা, যাদের 24/7 দিন, সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং বা পরিচর্যায় রেফারেল দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত কাউন্সেলর আছে। 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন।
- বিচ্ছিন্ন থাকা এবং একাকীত্ব জনিত সহায়তার জন্য, আপনি DFTA এর এজিং কানেক্টের (Aging Connect) 212-244-6469 নম্বরে ফোন করে একজন স্বেচ্ছাসেবকের থেকে বিনামূল্যে, ফ্রমাগত সোশ্যাল চেক-ইন কলের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকতে পারেন।

আপনাকে নিরাপদ এবং সুস্থ রাখতে সিটির অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ

আমি বাড়িতে নিরাপদ বোধ না করলে, বা অবহেলিত, জোড় করে কিছু করানো হচ্ছে, এরকম বোধ করলে বা কেউ উৎপীড়ন করলে কী করব?

- DFTA এর এলডারলি ভিকটিমস রিসোর্স সেন্টারের (Elderly Crime Victims Resource Center) 212-442-3103 নম্বরে সকাল 9 টা এবং বিকেল 5 টার মধ্যে ফোন করুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটি পারিবারিক সুবিচার কেন্দ্রগুলিতে (NYC Family Justice Center) ফোন করুন, যারা গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক পরিষেবা, গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার থেকে রক্ষা পাওয়া ব্যক্তিবর্গের জন্য নাগরিক আইন এবং ফৌজদারি বিচার সহায়তা প্রদান করে। রক্ষা পাওয়া ব্যক্তিবর্গের জন্য পরিষেবাগুলি ফোনের মাধ্যমে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত উপলব্ধ।
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি নির্যাতন কেন্দ্রের হেল্পলাইনের (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) 212-746-6905 নম্বরে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টার মধ্যে ফোন করুন।
- Safe Horizon (সেফ হরাইজন) দ্বারা পরিচালিত NYC এর 24 ঘণ্টার হটলাইনে ফোন করুন: অন্য যে কোনো সময়ে 800-621-4673 নম্বরে।
- আপনার একটি জরুরি অবস্থার সম্মুখীন হলে, **911** নম্বরে ফোন করুন।

বাড়িতে থাকার সময় খাবার পেতে আমার অসুবিধা হলে, আমি কী করব?

- শিক্ষা দপ্তরের (Department of Education) মিল হাব কেন্দ্রগুলি সোমবার থেকে শুক্রবার দিনে তিনবার বিনামূল্যে খাবার প্রদান করে। কোনো নিবন্ধীকরণ বা পরিচিতি প্রমাণের প্রয়োজন হয় না। COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কম থাকা পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধু আপনার জন্য খাবার সংগ্রহ করতে পারেন। মিল হাব কেন্দ্রের জায়গাগুলি খুঁজে দেখতে nyc.gov/getfood এ যান বা **311** নম্বরে ফোন করুন।
- আপনি খাবার সংগ্রহ করার জন্য বাইরে যেতে না পারলে, কেউ আপনাকে খাবার না এনে দিতে পারলে, এবং আপনি নিজে খাবার সংগ্রহের কোনো বন্দোবস্ত করতে না পারলে নিউ ইয়র্ক সিটি আপনাকে জরুরি খাবার পৌঁছে দেবে। আরো জানতে nyc.gov/getfood এ যান বা **311** নম্বরে ফোন করুন।

গরমকালে বাড়িতে যাতে গরম না করে এরকম ভাবীবং নিরাপদে থাকার বিষয়ে আমি চিন্তিত। আমি কী করব?

- তাপপ্রবাহ শুধু অস্বস্তিকর নয় -- সেগুলি গরম-জনিত অসুস্থতা বা মৃত্যুরও কারণ হতে পারে এবং বর্তমান শারীরিক অবস্থার অবনতি ঘটতে পারে। এয়ার কন্ডিশন ব্যবহার করা সবথেকে ভালো বিকল্প। গরম আবহাওয়ায় আপনাকে গরম থেকে রক্ষা করার পক্ষে পাখা যথেষ্ট নয়।

- আপনার একটি এয়ার কন্ডিশনার থাকলে নিশ্চিত করুন যে সেটি কার্যকর আছে। একটি তাপপ্রবাহের সময়, নিরাপদ থাকতে, ইলেকট্রিক বিল এবং এনার্জি সাশ্রয়ের জন্য সেটি চালু করুন এবং 78 ডিগ্রী ফারেনহাইটে বা “কম” ঠান্ডাতে (লো কুল) সেট করুন।
- জানলা খোলা রাখা এবং এয়ার কন্ডিশনিং আপনার COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি বাড়াবে না। আপনার বাড়িতে COVID-19 হওয়া কেউ থাকলে, জানলা খুলে রাখা বা এয়ার কন্ডিশনার চালানো বায়ু চলাচল বাড়াবে, যা বাতাসে ভাইরাসটির পরিমাণ কমিয়ে COVID-19 এর বিস্তার থামাতে সহায়তা করতে পারে। আপনি জানলাগুলি খুললে এবং ছোটো বাচ্চাদের একজন পরিচর্যা প্রদানকারী হলে, নিশ্চিত করুন যেন জানলার শার্সিগুলি লাগানো থাকে।
- আপনার একটি এয়ার কন্ডিশনার না থাকলে:
 - আপনি আয় ও অন্যান্য মানদণ্ড পূরণ করলে, হোম এনার্জি অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Home Energy Assistance Program, HEAP) এর মাধ্যমে বিনামূল্যে একটি এয়ার কন্ডিশনারের জন্য আবেদন করুন। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/hra এ যান এবং “[HEAP Cooling Application](#)” (HEAP কুলিং আবেদনপত্র) এর জন্য অনুসন্ধান করুন বা সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টার মধ্যে 212-331-3126 নম্বরে ফোন করুন। আবেদনপত্রটি একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়।
 - একটি কার্যক্ষম এয়ার কন্ডিশনার আছে এরকম কারোর বাড়িতে নিরাপদে যান। গরমের হাত থেকে বাঁচতে আপনি কোন বন্ধু বা আত্মীয়ের বাড়িতে যেতে পারবেন তা ভাবনা চিন্তা করুন।
 - আপনি নার পরিচিত কারোর বাড়িতে যেতে না পারলে, একটি তাপ প্রবাহের সময় নিউ ইয়র্ক সিটিতে একটি কুলিং সেন্টার খুঁজে বের করতে 311 নম্বরে ফোন করুন।
- একটি আশু তাপ প্রবাহের জন্য আবহাওয়ার পূর্বাভাসে ওপর মনোযোগ দিন। জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে অবগত থাকুন এবং অফিসিয়াল সরকারি বার্তার জন্য সতর্ক থাকুন।
 - nyc.gov/notifynyc এ গিয়ে বা 311 নম্বরে ফোন করে “Notify NYC” (নিউ ইয়র্ক সিটিকে জানান), সিটির অফিসিয়াল এমার্জেন্সি প্রোগ্রামের জন্য সাইন আপ করুন।
- গরমের সময় নিরাপদ থাকা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/heat এ যান।
- গরমকালের ঝড় এবং গরম আবহাওয়ার জন্য অনেক সময় কারেন্ট থাকে না।
 - আপনি বিদ্যুৎ-শক্তিচালিত চিকিৎসা সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি ব্যবহার করলে আপনার ইউটিলিটি প্রদানকারীকে বলুন। আপনার অঞ্চলে বিদ্যুৎ সরবরাহের সমস্যা হতে পারে কিনা তা তারা আপনাকে জানিয়ে দেবে। এমনকি আপনার ভাড়ার মধ্যে ইউটিলিটি অন্তর্ভুক্ত থাকলেও, আপনি আপনার ইউটিলিটি প্রদানকারীর থেকে এই পরিষেবাটি পেতে পারেন।
 - একটি জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত থাকুন। নিশ্চিত করুন যে, প্রয়োজনে ব্যবহার করার জন্য আপনার কাছে ব্যাকআপ ব্যাটারি বা অক্সিজেন ট্যাংক আছে।
- পাওয়ার না থাকার জন্য প্রস্তুতি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health এ যান এবং “[power outage](#)” (পাওয়ার না থাকা) এর জন্য অনুসন্ধান করুন।

অর্থ, বাসস্থান বা ইউটিলিটিগুলির মতো অন্যান্য স্থানীয় পরিষেবা বা বিষয়গুলিতে আমার সহায়তা প্রয়োজন। কোথায় আমি আরো তথ্য বা সংস্থান পাবো?

- অর্থ, এবং গ্রাহক প্রতিরক্ষা, বাসস্থান এবং ইউটিলিটি, এবং স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সহ সিটি পরিষেবা ও সহায়তা সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/agingcovid এ যান।
- আপনি আপনার আশেপাশেও, প্রাথমিক পরিচর্যার ক্লিনিক, ফার্মেসি, মুদিখানা এবং ড প্যান্ড্রি, সামাজিক সংস্থা এবং আর্থিক বা আইনি সহায়তার মতো স্থানীয় সংস্থানগুলি সম্পর্কে আরো তথ্য nyc.gov/health/covidresources এ গিয়েও দেখতে পাবেন।
- SNAP এবং নগদ সহায়তা (cash assistance) সহ নিউ ইয়র্ক সিটি মানব সম্পদ প্রশাসনের (NYC Human Resources Administration, HRA) পরিষেবাগুলির জন্য আবেদন করতে, nyc.gov/accesshra এ যান, বা [ACCESS HRA মোবাইল অ্যাপ](#) ডাউনলোড করুন। আপনি ওয়েবসাইট বা মোবাইল অ্যাপটি অ্যাক্সেস করতে না পারলে, 311 নম্বরে ফোন করুন।

COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/co এ যান।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

7.28.20