নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্থানীয় বাধ্যবাধকতাগুলি সম্পর্কে আপনাকে যেগুলি জেনে রাখতে হবে

COVID-19 এর বিস্তার নিউ ইয়র্ক সিটিতে (NYC) অব্যাহত আছে উদ্বেগজনক সাম্প্রদায়িক সংক্রমণ বৃদ্ধি সহ। নিউ ইয়র্ক স্টেটের (NYS) গুচ্ছ পদক্ষেপ উদ্যোগ অনুযায়ী স্টেটের দ্বারা নির্ধারিত বর্ধিত সংক্রমণযুক্ত জোনগুলিতে বাধ্যবাধকতা আরোপ করতে হবে। জোনগুলি রেড, অরেঞ্জ বা ইয়েলো হতে পারে, এবং এক একটি জোনে বাধ্যবাধকতা এক এক রকমের।

মেট্রিক্স সংক্রান্ত তথ্য সহ ক্লাস্টার অ্যাকশন উদ্যোগ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, এবং আপনার ব্যবসাকে "অপরিহার্য" বলে রাজ্য চিহ্নিত করেছে কি না তা জানার জন্য NYS ওয়েবসাইটে যান।

আপনার জোন বার করতে,nyc.gov/covidzone দেখুন। আপ-টু-ডেট চিহ্নিকরণের জন্য অনুগ্রহ করে নিয়মিতভাবে এই ওয়েবসাইটটি দেখুন।

আপনার সেক্টরের ক্ষেত্রে ব্যবসা পুনরায় খোলার জন্য NYS নিউ ইয়র্ক ফরওয়ার্ড ওয়েবসাইট দেখুন। অতিরিক্ত নির্দেশিকার জন্য, NYC স্বাস্থ্য দপ্তর এবং NYC বিজনেসের ওয়েবসাইটগুলি দেখুন।

নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুলের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশিকার জন্য, শিক্ষা বিভাগ এবং স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইটগুলি দেখুন।

COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধে সহায়তা করতে সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসী কয়েকটি সহজ পদক্ষেপ নিতে পারেন।

- **বাড়িতে থাকুন:** আপনি সুস্থ বোধ না করলে, বা সম্প্রতি COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল লাভ করে থাকলে, বা COVID-19 হওয়া কারো নিকট সংস্পর্শে থেকে থাকলে বা সম্প্রতি ভ্রমণ করে থাকলে, বাড়িতে থাকুন। শুধু অপরিহার্য চিকিৎসা এবং/অথবা অন্যান্য অপরিহার্য কাজ থাকলেই বাইরে যান।
- **সামাজিক দূরত্ব:** এমনকি মুখের আবরণ পরে থাকলেও, অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। বড় জমায়েতে অংশগ্রহণ করবেন না, বিশেষ করে অভ্যন্তরীণ স্থানে।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন:** আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। উপসর্গগুলি না থাকা সত্ত্বেও আপনি সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলা বা শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। সঠিকভাবে পরা থাকলে (নাক এবং মুখ দুটোই ঢেকে রেখে), মুখের আবরণ COVID-19 এর বিস্তার হ্রাস করে।
- **হাতের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন:** সাবান ও জল দিয়ে ঘনঘন হাত ধুন এবং 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 (বাহু) দিয়ে ঢাকুন।

- **পরীক্ষা করান:** আপনার কাছাকাছি কোনও COVID-19 পরীক্ষা করার কেন্দ্র খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest দেখুন অথবা 212-268-4319 নম্বরে ফোন করুন। NYC হেলথ + হাসপাতাল এবং NYC স্বাস্থ্য দপ্তর পরিচালিত সমস্ত কেন্দ্র সহ, অনেক কেন্দ্রে বিনামূল্যে পরীক্ষা করানো হয়।

COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন। স্টেটের COVID-19 প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপডেটগুলির জন্য, coronavirus.health.ny.gov দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে নিউ ইয়র্ক সিটি সেই অনুযায়ী তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 12.16.20