

আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পরিচর্যা পান

যদিও COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে ছড়িয়ে পড়া অব্যাহত রেখেছে, তবুও, যতক্ষণ আপনি নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে যথাযথ পদক্ষেপগুলি নিচ্ছেন, ততক্ষণ চিকিৎসা পরিচর্যা পাওয়া নিরাপদ। নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) যখন সাময়িকভাবে স্তব্ধ হয়ে গিয়েছিল তখন আপনার যে চিকিৎসাগুলি করানোর ক্ষেত্রে বিলম্ব হয়েছিল, এখন সেটি করার ভালো সময়।

চিকিৎসা পরিচর্যা পাওয়া নিরাপদ।

- ক্লিনিক এবং হাসপাতালগুলি তাদের রোগী এবং কর্মীদের নিরাপদ রাখতে যথাযথ পদক্ষেপ নিচ্ছে। এগুলি কেন্দ্র অনুযায়ী আলাদা হতে পারে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিকে আগুপিছু করা, নম্বর আসা না পর্যন্ত ব্যক্তিবর্গকে বাইরে অপেক্ষা করতে বলা, মুখের আবরণ পরা বাধ্যতামূলক করা, এবং COVID-19 উপসর্গগুলির জন্য সমস্ত রোগীদের স্ক্রিন করার মতো ব্যবস্থাগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে।
- বেশিরভাগ ক্লিনিকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া যাচ্ছে এবং তারা আপনাকে বা আপনার শিশুকে সশরীরে দেখার জন্য প্রস্তুত।
- একটি সশরীরে গিয়ে ভিজিট করা আবশ্যিক না হলে টেলিফোন বা ভিডিও কনফারেন্সিং ব্যবহার করা যেতে পারে।

আপনার উপসর্গগুলিকে উপেক্ষা করবেন না।

- যে কোনো নতুন উপসর্গের জন্য পরিচর্যা পান, তা সে COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত হোক বা না হোক।
- শ্বাসকষ্ট, কথা বলার অসুবিধা, বুক ব্যথা বা চাপ, বা মুখে, হাতে বা পায়ে অসাড়তা সহ, আপনার একটি চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরি পরিস্থিতি হলে **911** নম্বরে ফোন করুন।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান এবং টীকা নিন।

- প্রাপ্তবয়স্ক: ব্লাড প্রেসার, ব্লাড সুগার, এবং শরীরের ওজন মনিটর করতে একটি বাৎসরিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা, ক্যান্সার নির্ণয় এবং অন্যান্য রোগ যথা সম্ভব আগে নির্ণয় করতে স্ক্রিনিং, এবং রুটিন টীকাগুলি নেওয়ার কথা মনে রাখুন।
- শিশু: শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার নির্ধারিত ভিজিটে নিয়ে যাওয়া এবং টীকা দেওয়া নিশ্চিত করুন।
- প্রত্যেকে: সপ্টেম্বর থেকে শুরু করে ফ্লু এর জন্য টীকা নিন।
- কোথায় টীকা নেওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য নিচে দেখুন।

দীর্ঘকালীন অসুস্থতাগুলির পরিচর্যা করান।

- COVID-19 থেকে ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, হার্টের বা ফুসফুসের রোগ সহ, গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে এমন রোগগুলির জন্য নিয়মিত পরিচর্যা করান এবং ওষুধগুলি খান।

আপনার COVID-19 এর উপসর্গগুলি পরিলক্ষিত হলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

- আপনার COVID-19 এর মৃদু থেকে মাঝারি উপসর্গগুলি থাকলে, বা আপনার উপসর্গগুলি আরো বাড়তে থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে বলুন। COVID-19 এর উপসর্গগুলি সম্পর্কে আরো জানতে nyc.gov/health/coronavirus দেখুন "Symptoms and What to Do When Sick" (এবং "উপসর্গগুলি ও অসুস্থ হলে কী করবেন), তা খুঁজুন।

স্বাস্থ্য সেবা সকলের জন্য উপলব্ধ

- অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে পরিচর্যা উপলব্ধ।
- কম খরচের বা নিখরচায় স্বাস্থ্য সেবা সমস্ত [NYC Health + Hospitals](#) স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রগুলিতে উপলব্ধ।
- কম খরচের স্বাস্থ্য বিমা এর মাধ্যমে উপলব্ধ [NY State of Health](#)। আরো তথ্যের জন্য 855-355-5777 বা 311 নম্বরে ফোন করুন।
- আপনার একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর প্রয়োজন হলে 844-692-4692 অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।
- NYC Health + Hospitals (NYC হেলথ + হস্পিটালস) এ 2 বছর পর্যন্ত বয়সী শিশুদের বিনামূল্যে টীকাকরণ করানো হয়। একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে 844-692-4692 নম্বরে ফোন করুন।
- বিনামূল্যে শিশু ও প্রাপ্ত বয়স্কদের টীকাকরণ করা নিউ ইয়র্ক সিটির অন্যান্য কেন্দ্রগুলি খুঁজে পেতে, [NYC Health Map](#) (NYC হেলথ ম্যাপ) টি অনুসন্ধান করুন বা 311 নম্বরে ফোন করুন। অনেক চেন এবং স্বতন্ত্র ফার্মেসিও টীকাকরণের প্রস্তাব দেয়--আরো তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মেসিকে ফোন করুন।
- সমগ্র NYC জুড়ে বিনামূল্যে COVID-19 টেস্টিং করানো যাবে। আপনার কাছাকাছি একটি টেস্টিং সাইট খুঁজে বের করতে nyc.gov/covidtesting এ যান।

আপনার কাজটি করুন।

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং ডাক্তারের অফিসে বা ক্লিনিকে যাওয়ার সময় একটি মুখের আবরণ পরুন।
- আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন এবং COVID-19 এর উপসর্গগুলি দেখতে পেলে আগে থেকে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানান; তাদের অতিরিক্ত সতর্কতা থাকতে পারে।

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

7.8.20