

আনন্দ করুন, নিরাপদ থাকুন! আরো নিরাপদ ছুটির মরশুমের জন্য পরামর্শ



নিরাপদে ছুটির মরশুম উদযাপন করার জন্য একটি পরিকল্পনা করুন। আপনার প্রিয়জনদের নিরাপত্তা দেওয়ার সাথে এবং COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করার সাথে সাথে আনন্দ করুন: ভ্রমণ করবেন না (বাড়িতে ছুটিগুলি নতুন করে আবিষ্কার করুন!); ছুটির পার্টির আয়োজন করবেন না বা তাতে উপস্থিত হবেন না (ভার্চুয়ালভাবে করার ব্যবস্থা করুন); এবং দলবদ্ধ হয়ে সমবেত হবেন না এবং শুধু পরিবারের সদস্যদের সাথে উদযাপন করুন (কম মানেই বেশি!)। কিভাবে আনন্দ করবেন তা সম্পর্কে কিছু পরামর্শ।



আপনি যেভাবেই আনন্দ করেন না কেন, এই মুখ্য চারটি পদক্ষেপ সব সময় অনুশীলন করুন:

বাড়িতে থাকুন: বাড়িতে আনন্দ করুন, বিশেষ করে যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন, COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন, অথবা এমন কারো সাথে নিকট সংস্পর্শে থাকেন যার COVID-19 আছে, অথবা সম্প্রতি ভ্রমণ করছিলেন।

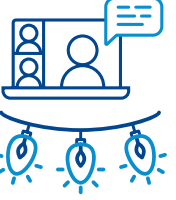
পৃথক থাকুন: অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন। ছুটির পার্টি বা অন্যান্য সমাবেশে যাবেন না, বিশেষ করে যেগুলি বাড়ির ভিতরে সংঘটিত হয়।

একটি মুখের আবরণ পরা: আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। হতে পারে যে আপনার COVID-19 হয়েছে কিন্তু আপনি তা জানেন না।

আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন: প্রায়ই আপনার হাত ধোনা অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি ও হাঁচি ঢাকুন।

আরো নিরাপদ ক্রিয়াকলাপ

- একটি ভার্চুয়াল পার্টির আয়োজন করুন।** বন্ধু এবং পরিবারের সাথে একটি ভিডিও নৈশভোজের পার্টিতে আনন্দ করুন। 2020 কে বিদায় জানান একটি ভার্চুয়াল নিউ ইয়ারের বলে বা একটি টিক-টকের নাচে।
- হলগুলি সাজান।** একটি গাছ, মেনোরা, কিনারা, পুষ্পস্তবক, বা আলোর মত অলঙ্করণ দিয়ে সাজান। আপনার এলাকার চারপাশে হাঁটুন এবং সাজানো বাড়ি এবং দোকানগুলি উপভোগ করুন। একটি হট চকোলেট বা সাইডারের জন্য থামুন উষ্ণ থাকার জন্য।
- ছুটির আনন্দ ছড়ান।** আপনার পড়শিকে অবাক করে দিন তাদের কিছু ছুটির কুকি দিয়ে। প্রচলিত ডাকের মাধ্যমে ছুটির কার্ড পাঠান আপনার সহকর্মীদের অথবা একজন বন্ধুকে কল করুন যার সাথে কিছু সময় আপনি কথা বলেননি। এমন কাউকে আমন্ত্রণ জানান যিনি হয়ত একা আছেন আপনার সাথে একটি ভার্চুয়াল থ্যাঙ্কসগিভিং বা ছুটির নৈশভোজের জন্য।
- ধর্মীয় সঙ্গীত গাইতে বাইরে যান।** সঙ্গীতের উপহার দিন। একটি মুখের আবরণ পড়ুন এবং অন্যদের থেকে 12 ফুট দূরে থাকুন (গান গাওয়ার সময় ভাইরাস আরও সহজে ছড়াতে পারে, তাই আরো দূরে দাঁড়ানো জরুরি)।
- বরফ পড়তে দিন।** একটি বরফের মানুষ বানান, স্লেড চড়তে যান অথবা স্নো শুইং করতে যান অথবা একটি বরফ বলের লড়াই করুন।
- ছুটির কেনাকাটা।** ব্ল্যাক ফ্রাইডেকে COVID সোমবারে পরিণত করবেন না! অনলাইন কেনাকাটা করুন ভিড় এড়াতে (এবং তাকে থাকা শেষ খেলানাটির জন্য লড়াই এড়াতে) অথবা ফুটপাথের কোনো থেকে পিক আপের জন্য আপনার প্রিয় দোকানে কল করুন। আপনি যদি সশরীরে কেনাকাটা করেন, একটি মুখের আবরণ পরুন, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, এবং জন সমাগম যখন কম থাকবে তখন যান।
- খানাপিনা করুন।** সব রকম অলঙ্করণ দিয়ে একটি টার্কি খান। কিছু কুগেল, ল্যাটকিজ, অথবা সুগার কুকি খান, এবং একটি এগনগ পান করুন - আপনি সত্যিই তা অর্জন করেছেন!
- ফুটবল এবং গ্রিঞ্চ দেখুন।** আপনার TV সংক্রান্ত ঐতিহ্য উপভোগ করুন এবং আপনার সেরা টাচডাউন নাচ নাচুন যখন আপনার দল স্কোর করবে।



ধর্মীয় পরিষেবা

আভ্যন্তরীণ পরিষেবায় উপস্থিত হওয়া ঝুঁকির কারণ হতে পারে যেহেতু এর সাথে প্রায়শই বহু মানুষ একটি বদ্ধ স্থানে সমবেত হওয়া জড়িত থাকে। আপনি যদি ধর্মীয় পরিষেবায় অংশগ্রহণ করেন:

- ভার্চুয়ালভাবে করুন বা বাইরে যান।** অনলাইন পরিষেবায় যোগদান করুন অথবা বাইরে উপাসনা করুন।
- প্রস্তুত থাকুন।** হ্যান্ড স্যানিটাইজার সাথে আনুন এবং নিশ্চিত করুন যে 2 বছরের বেশি বয়সী সবাই সব সময় একটি মুখের আবরণ পরে।
- ছড়িয়ে যান।** কেবল আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে বসুন এবং অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন। যদি গান গাওয়া হয় তাহলে 12 ফুট দূরে থাকার কথা মনে রাখবেন।
- নিজেরটি আনুন (BYO)।** নিজের উপাসনার বই এবং উপাসনার বস্তুসমূহ নিয়ে আসুন। অন্যদের সাথে একই কাপে পান করবেন না।



জমায়েত

অন্যদের সাথে সমবেত হওয়া, বিশেষ করে বাড়ির ভিতরে, COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। দলীয় পরিবেশ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন করে এবং খাওয়া ও পান করার সময় মুখের আবরণ পরা সম্ভব নয়। মনে রাখুন, উপসর্গ ছাড়া মানুষ ভাইরাসটি ছড়াতে পারে। কিন্তু আপনি যদি অন্য মানুষদের সাথে দেখা করেনই, তাহলে এমনভাবে পার্টি করুন যেন এটা 2020 সাল! এর অর্থ:

- **আপনার নিজের ঝুঁকি জানুন:** আপনি যদি একজন প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক হন বা আপনার এমন কোনও স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে যা আপনার গুরুতরভাবে COVID-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়, তাহলে এই ছুটির মরশুমে বাড়িতে থাকুন।
- **অন্যদের ঝুঁকি সম্পর্কে জেনে রাখুন:** কেবল সেই মানুষদের সাথে দেখা করুন, যারা মুখের আবরণ ব্যবহার করা এবং অন্যের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্ব অবলম্বন করার বিষয়ে যত্নশীল বলে আপনি জানেন।
- **পরীক্ষা করান।** প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে অথবা অন্যরা যারা হয়ত গুরুতর COVID-19 এর ঝুঁকিতে আছেন তাদের সাথে দেখা করার আগে এবং একটি সমাবেশে উপস্থিত হওয়ার পরে এবং কোন যাত্রার পরে একটি COVID-19 পরীক্ষা করান।
- **ব্যাপারটা ছোট রাখুন:** যত বেশি মানুষ নিকটভাবে এক সাথে জড়ো হবে, COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি ততটাই বেশি হবে।
- **বহিঃস্থ বেশি নিরাপদ:** ভালোভাবে নিজেকে গরম পোশাকে ঢাকুন এবং বাইরে আনন্দ করুন। COVID-19 বাড়ির ভিতরে সহজে ছড়ায় যেহেতু বাতাস চলাচল ভিতরে কম থাকে। এটি শীতকালে বিশেষ করে সত্যি যখন দরজা জানলা বন্ধ করা থাকে।
- **কেবল ভারুয়ালভাবে জড়িয়ে ধরুন।** দূর্ভাগ্যবশত, COVID-19 এর সময় আপনার বাড়ির বাইরের মানুষদের সাথে নিকট শারীরিক সংস্পর্শ নিরাপদ নয়।
- **নিজের প্লেট নিজের কাছেই রাখুন:** প্লেট এবং গ্লাস কারো সাথে ভাগ করবেন না এবং ডোবানো (ডিপ করা) এবং অন্যান্য সাম্প্রদায়িক খাবার এই বছর বাদ দিন।



ভ্রমণ করা

এই বছর আপনার ভ্রমণ করা উচিত নয়। ভ্রমণ করা আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং আপনার সম্প্রদায়কে ঝুঁকিতে ফেলে। ফেরত আসা ভ্রমণকারীরা সাম্প্রদায়িক প্রাদুর্ভাবের উৎস হতে পারে। কিন্তু আপনি যদি ছুটির সময় ভ্রমণ করা এড়াতে না পারেন:

- **স্থানীয় জায়গায় ভ্রমণ করুন।** দেশের সেরা শহর এবং রাজ্যকে উপভোগ করার সঠিক বছর এটাই।
- **নিরাপদে ভ্রমণ করুন।** অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন, হ্যান্ড স্যানিটাইজার আনুন এবং ব্যবহার করুন, এবং নিশ্চিত করুন 2 বছর বয়সের বেশি যারা তারা সবাই মুখের আবরণ পরেন। স্বাস্থ্য দপ্তরের নিরাপদে যাতায়াতের নির্দেশিকা দেখুন রাস্তায় যাত্রা সম্পর্কে আরো নিয়ম সম্পর্কে।
- **একটি ঘর নিন।** কারো বাড়িতে থাকার বদলে একটি হোটেলে থাকুন। আপনার যদি শহরের বাইরে থেকে আসা অতিথি থাকে, তাদের একই কাজ করার পরামর্শ দিন।
- **মদ্যপান করে গাড়ি চালাবেন না।** নিজের বাড়িতে ঘুমনো এক ভালো পদক্ষেপ, কিন্তু বাড়ি পৌঁছতে মদ খেয়ে গাড়ি চালাবেন না। একজন চালককে নির্দিষ্ট করুন। এবং আপনি যদি চালক হন এবং বড় বেশি পান করে থাকেন, তাহলে হাঁটুন, সাবওয়ে ব্যবহার করুন বা একটি গাড়ীর পরিষেবায় কল করুন।
- **ভ্রমণের পরে পরীক্ষা করান এবং কোয়ারান্টাইনে থাকুন।** আপনি যদি বেশির ভাগ অন্যান্য রাজ্যে ভ্রমণ করেন অথবা অন্য কোন দেশে, তাহলে বাড়ি ফেরার পরে আপনাকে কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে। নিউ ইয়র্ক স্টেটের ভ্রমণ সংক্রান্ত কোয়ারান্টাইনের প্রয়োজনীয়তাগুলি দেখুন আরো তথ্যের জন্য।

যে ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার অবশ্যই করা উচিত নয়:

- **মিসলটো:** আপনার সাথে বসবাস করেন এমন সঙ্গী না হলে, চুমু খাওয়া এই বছর একেবারে কম রাখুন।
- **আপনার পড়শির ব্লো আপ বরফমানবকে ডার্ট বোর্ড হিসেবে ব্যবহার করুন।** আমি জানি, এটা লোভনীয়।
- **ইয়াক্সির একজন পিচারের সাথে স্নোবল লড়াই করুন।** 95 মাইল গতিতে বরফ নরম হয় না।

আপনি যদি বিহ্বল, উদবিগ্ন, বা বিষন্ন বোধ করেন, NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন, যা 24/7 উপলভ্য একটি বিনামূল্যের গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা।
888-692-9355 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ যান।