

## COVID-19: প্ৰি-স্কুল এবং স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুদের পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী (FAQ)

COVID-19 এর মূল বিষয়গুলি .....	1
শিশু পরিচর্যা এবং ক্যাম্প .....	3
গ্রীষ্মের জন্য পরামর্শ এবং প্রশ্নাবলী .....	4
সামলানো এবং মানসিক স্বাস্থ্য .....	6
পরিবারের সংস্থানসমূহ .....	7

### COVID-19 এর মূল বিষয়গুলি

#### কীভাবে আমি COVID-19 প্রতিরোধ করব?

- অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন। শুধু অপরিহার্য চিকিৎসা পরিচর্যা এবং [টেস্টিং](#) বা অন্যান্য অত্যাবশ্যক কাজে বাইরে বেরোন।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। বাড়ির বাইরে থাকাকালীন লোকজনের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- একটি [মুখের আবরণ পরুন](#)। এমনকি কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলার সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। আপনার চারপাশে যারা আছেন তাদের সুরক্ষিত রাখুন একটি মুখের আবরণ পরে। 2 বছরের বেশি বয়সী শিশুদেরও মুখের আবরণ পরা উচিত।
- স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন। সাবান এবং গরম জল দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ড করে ঘনঘন [আপনার হাত ধুন](#)। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। প্রায়শই স্পর্শ করা সারফেসগুলি ঘনঘন পরিষ্কার করুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না। কাশি বা হাঁচির সময় একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন; হাত ব্যবহার করবেন না।

#### শিশুদের কি COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা আছে?

- [মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম ইন চিলড্রেন](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children ,MIS-C) হল COVID-19 এর সাথে সংযুক্ত একটি নতুন রোগ যা নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) অন্য অঞ্চলগুলিতে দেখতে পাওয়া যাচ্ছে। যদিও এটি বিরল, তবুও MIS-C আক্রান্ত

শিশুদের হৃদযন্ত্র এবং অন্যান্য অঙ্গ নিয়ে সমস্যা হতে পারে এবং তাদের হাসপাতালে একটি চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

- MIS-C এর সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে আছে বেশ কয়েকদিন ধরে থাকা জ্বর, পেটে ব্যাথা, কঙ্গাটিভাইটিস এবং ফুসকুড়ি।
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শিশুর MIS-C হয়ে থাকতে পারে, তাহলে আপনার শিশুর ডাক্তারকে ফোন করুন। আপনার শিশু যদি গুরুতর অসুস্থ হয়, অবিলম্বে নিকটবর্তী এমার্জেন্সি রুমে নিয়ে যান অথবা 911 নম্বরে ফোন করুন।

### মুখের আবরণ কী এবং কখন আমাকে এটি অবশ্যই পরতে হবে?

- একটি [মুখের আবরণ](#) হল অত্যন্ত-নিরাপদ যে কোনো কাগজ বা কাপড় যেমন একটি বাল্ডানা বা স্কার্ফ যা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে।
- যে সকল মানুষ উপসর্গ নেই তারাও COVID-19 ছড়াতে পারেন। একটি মুখের আবরণ আপনাকে অন্য মানুষের মধ্যে COVID-19 ছড়ানো প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে, তাই আপনি যখন বাড়ির বাইরে বেরোবেন এবং অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না তখন একটি মুখের আবরণ পরাটা গুরুত্বপূর্ণ।
- নিউ ইয়র্ক সিটি, পার্ক, শিক্ষা দপ্তরের [Grab-and-Go meal sites \(গ্র্যাব-অ্যান্ড-গো মিল সাইটস\)](#), নিউ ইয়র্ক সিটি আবাসন কর্তৃপক্ষের (NYC Housing Authority, NYCHA) বিল্ডিং, কিছু মিচেল লামা (Mitchell-Lama) বিল্ডিং, মুদিখানার দোকান এবং শারীরিক দূরত্ব কার্যকর করার সময় মুখের আবরণগুলি বিতরণ করবে।

### শিশুদের কি মুখের আবরণ পরা উচিত?

হ্যাঁ, দু বছরের বেশি যে কোনো শিশুকে, অন্যান্য সর্বজনীন স্থানে, যেখানে অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয়, সেখানে অবশ্যই মুখের আবরণ পরতে হবে। একটি শিশু পরিচর্যা কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করার সময় 2 বছর বা তার বেশি বেশি বয়সের শিশুদের একটি মুখের আবরণ পরতে হবে না। দম বন্ধ হয়ে আসার বর্ধিত ঝুঁকির কারণে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের মুখের আবরণ পরা উচিত নয়। ছোট শিশুদের মুখের আবরণ স্পর্শ করার সম্ভাবনা বেশি, তাই বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের তাদের হাত ঘনঘন ধুয়ে দিতে হবে অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।

### আমার শিশুকে বা আমাকে কি COVID-19 এর জন্য টেস্ট করতে হবে?

উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক বা ঝুঁকি কম থাকুক বা বেশি থাকুক, প্রত্যেক নিউ ইয়র্কবাসীরা একটি COVID-19 টেস্ট করতে পারবেন। নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ + হসপিটালস (NYC Health + Hospitals) টেস্টিং সাইটগুলিতে টেস্টগুলি বিনামূল্যে করা হয়। আপনার কাছাকাছি একটি টেস্টিং সাইট খুঁজে বের করতে [nyc.gov/covidtesting](http://nyc.gov/covidtesting) এ যান। আপনার শিশুর একটি COVID-19 টেস্ট করার প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখতে আপনার শিশু রোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।

আপনাকে আপনার অভিভাসন স্থিতির কথা জিজ্ঞাসা করা হবে না। COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো বা পরিচর্যা পাওয়া [পাবলিক চার্জ রুলের](#) অধীনে একটি সরকারি সুবিধা নয়।

## শিশু পরিচর্যা এবং ক্যাম্প

### আমার শিশু পরিচর্যার প্রয়োজন হলে আমি কী করব?

- নিউ ইয়র্ক স্টেট শিশু এবং পরিবার পরিষেবা কার্যালয় (NYS Office of Children and Family Services) দ্বারা পরিচালিত, গ্রুপ পারিবারিক দিবা পরিচর্যা (Group Family Day Cares), পারিবারিক দিবা পরিচর্যা (Family Day Cares) এবং স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুর পরিচর্যা (School Age Child Care) কর্মসূচিগুলি, যেগুলিকে অত্যাবশ্যক ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান হিসেবে বিবেচনা করা হয় এবং খোলা থাকতে পারে, সেগুলির জন্য আপনি [এখানে](#) অনুসন্ধান করতে পারেন।
- এই মুহূর্তে, নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) পরিচালিত কেন্দ্র-ভিত্তিক এবং স্কুল-ভিত্তিক শিশু পরিচর্যা কর্মসূচিগুলি শুধুমাত্র COVID-19 জনস্বাস্থ্যের সংকটকালীন পরিস্থিতিতে কর্মরত অত্যাবশ্যক কর্মীদের শিশুদের পরিষেবা দেবে।
- আপনার ঘরোয়া পরিচর্যার প্রয়োজন হলে, অসুস্থ নন এমন একজন বিশ্বস্ত পারিবারিক সদস্যকে পরিচর্যা করার অনুরোধ জানান। ঠাকুরদা ঠাকুমা/দাদু দিদা, অন্যান্য বয়স্ক সদস্য বা মানুষ যাদের অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা (যেমন দীর্ঘদিনের ফুসফুসের রোগ, মাঝারি বা গুরুতর হাঁপানি, হার্টের রোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, কিডনির রোগ, লিভারের রোগ, ক্যান্সার বা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা), তাদের থেকে পরিচর্যা নেওয়া এড়িয়ে চলুন, কারণ COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি সবথেকে বেশি থাকে।
- নির্দিষ্ট কিছু অত্যাবশ্যক কর্মচারী, যেমন সবার আগে যাদের প্রয়োজন পড়ে, স্বাস্থ্য সেবা প্রফেশনাল এবং সিটির জনস্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা পূরণে কর্মরত অন্য কর্মীরা তাদের শিশুদের শিক্ষা দপ্তরের (DOE) রিজিওনাল এনরিচমেন্ট সেন্টার (Regional Enrichment Center) গুলিতে রাখতে পারবেন। আরো তথ্যের জন্য, [schools.nyc.gov](#) এ যান এবং **REC এর জন্য অনুসন্ধান করুন।**
- আপনি একজন অত্যাবশ্যক কর্মী হলে, আপনি আপনার বিদ্যমান শিশু পরিচর্যা ব্যবস্থার অর্থ পরিশোধ করতে সহায়তা পাওয়ার জন্য [নিউ ইয়র্ক স্টেটের থেকে অর্থ বরাদ্দের জন্য আবেদন](#) করারও যোগ্যতা লাভ করতে পারেন।

### সামার ক্যাম্পগুলি কি অনুমোদিত?

- হ্যাঁ, স্টেটের আদেশ অনুযায়ী, সামার ডে ক্যাম্পগুলি 29 শে জুন থেকে খুলবে। পরবর্তী সপ্তাহগুলি স্টেট স্লিপ-অ্যাওয়ে ক্যাম্পগুলি সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেবে।
- ক্যাম্পগুলিকে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নতুন নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করতে হবে এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে নথিভুক্তি কমাতে হতে পারে। যে সমস্ত পিতামাতার ক্যাম্পের প্রয়োজন, তাদের পরিকল্পনা এবং নিবন্ধীকরণের প্রক্রিয়াগুলি সম্পর্কে ক্যাম্পগুলিকে জিজ্ঞাসা করতে আগে পৌঁছাতে

হবে। আপনি নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তরের (NYC Health Department) অনুমোদিত সাইটগুলি [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এ দেখতে পারেন এবং Child Care Connect (চাইল্ড কেয়ার কানেক্ট) এর জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন।

## গ্রীষ্মের জন্য পরামর্শ এবং প্রস্রাবলী

### গ্রীষ্মে কি বিনামূল্যে খাবারের কর্মসূচিগুলি অবিবর্তিত থাকবে?

হ্যাঁ। বড় এবং বাচ্চারা সমগ্র সিটির 400 টিরও বেশি মিল হাব থেকে বিনামূল্যে খাবার সংগ্রহ করতে পারবে। [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) এ গিয়ে নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য খাবার এবং অন্যান্য সংস্থান সম্পর্কে আরো জানুন।

### যদি কেউ অসুস্থ বোধ না করে তাহলে আমার শিশু কি একটি প্লেডেটে বা খেলার জন্য একজন বন্ধুর বাড়িতে যেতে পারবে?

- সশরীরে [সামাজিক জমায়েত](#) গুলিকে বন্ধ বা পরিবারের একটি মূল গ্রুপের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখার চেষ্টা করুন। প্লেডেটগুলি সতর্কতার সাথে আয়োজন করতে হবে এবং 10 জনের বেশি লোক থাকতে পারবে না।
- ঝুঁকি কমাতে, বাইরে জমায়েত হন, মুখের আবরণগুলি পরুন এবং অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের থেকে অন্তত 6 ফুটের একটি শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- খাওয়া দাওয়া করলে, পরিবারের সদস্যদের মধ্যে খাবার ভাগ করে খাওয়ার মতো পারিবারিক-স্টাইলে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

### বাইরে কি সময় কাটানো যাবে?

- হ্যাঁ। আপনার শিশুদের সাথে বাইরে যান। তাজা বাতাস এবং দৃশ্যপটের পরিবর্তন বড় এবং শিশু উভয়ের পক্ষেই ভালো। বিশেষ করে শিশুদের জন্য যারা বন্ধুদের জড়িয়ে ধরতে, জাপটা জাপটি করতে এবং ডিগবাজি খেতে পছন্দ করে, তাই একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন, সেখানে বড় গ্রুপে হওয়া কার্যকলাপগুলিকে এড়িয়ে চলুন।
  - আবহাওয়া গরম হলে হালকা পোশাক পরা, প্রচুর জল পান করা এবং রোদ নিরোধক পরার কথা মনে রাখুন।
  - একটি গাছপালা ঘেরা অঞ্চলে গেলে, হালকা-রঙের পোশাক পরুন এবং [চেক ফর টিকস \(পোকামাকড়ের দিকে খেয়াল রাখুন\)](#)।
- আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য প্রতিদিন সক্রিয় থাকাটা জরুরি। শিশু এবং বড়দের সক্রিয় কিন্তু নিরাপদ রাখার কয়েকটা পদক্ষেপ এখানে দেওয়া হল:
  - এই প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলীর শুরুতে [প্রতিরোধের চারটি পরামর্শ](#) অনুসরণ করুন।
  - দলভিত্তিক খেলাধুলো এবং ভিড় খেলার মাঠ এড়িয়ে চলুন। হাঁটা এবং সাইকেল চালানোর মতো কার্যকলাপগুলি করুন।
  - অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সঙ্গে রাখুন যাতে আপনি বা পরিবারের অন্য সদস্য দরজার হাতল এবং রেলিংয়ের মতো সাধারণ সারফেসগুলি স্পর্শ করলে, আপনি আপনার হাত

পরিষ্কার করে নিতে পারেন। বাড়ি ফেরার পরে, অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও জল দিয়ে অবশ্যই ভালো করে হাত ধুন।

### কিশোর/কিশোরীরা কি একসাথে সময় কাটাতে পারে?

- শারীরিক দূরত্ব এবং মুখের আবরণ পরার গুরুত্ব কিশোর/কিশোরীরা বুঝে কিনা তা নিশ্চিত করতে তাদের সাথে কথা বলুন। তাদের বোঝান যে বাড়িতে থাকা এবং দলবদ্ধ ভাবে সময় না কাটানো COVID-19 এর বিস্তার মন্থর করতে, তাদের, তাদের পরিবার ও বন্ধু এবং আমাদের কমিউনিটিকে সুরক্ষিত করতে সহায়তা করবে। বাড়িতে না থাকাকালীন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মুখের আবরণগুলি পরা অব্যাহত রাখাটা কতটা জরুরি তা তাদের বোঝান, এমনকি তারা এবং তাদের বন্ধুরা অসুস্থ না হলেও।
- কিশোর/কিশোরীদের ফোন, সোশ্যাল মিডিয়া এবং ভিডিও চ্যাট অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপ) এর মাধ্যমে বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে উৎসাহিত করুন।
- উপসর্গ এবং কোনো অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা না থাকা কিশোর/কিশোরীদের, শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে, বাইরে সময় কাটাতে উৎসাহিত করুন।
  - হাঁটা, দৌড়ানো, এবং সাইকেল চালানো হল এমন ক্রিয়াকলাপের ভালো উদাহরণ যার জন্য শেয়ার করা সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না অথবা কারোর ঘনিষ্ঠ দাল্লিধ্যে যাওয়ার প্রয়োজন হয় না।
- সুনির্দিষ্টভাবে কিশোর/কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের সংস্থানগুলি [UNICEF এর ওয়েবপেজে](#) এ উপলব্ধ।

### আমার সন্তান বা আমি গণপ্রতিবাদে অংশগ্রহণ করতে চাইলে, সেটি করার সবথেকে নিরাপদ উপায় কী?

এই মুহূর্তে নেওয়ার মতো সবথেকে নিরাপদ পদক্ষেপ হল যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকা কিন্তু, আপনার সন্তান একটি গণ প্রতিবাদের যোগদান করতে চাইলে, নিজেকে এবং আপনি যাদের কথা ভাবেন তাদের নিরাপদ রাখতে নিচের পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন:

- আপনি সুস্থ বোধ না করলে বাড়িতে থাকুন।
- একটি মুখের আবরণ সঠিকভাবে পরুন--সেটি যে আপনার নাক, মুখ, খুতনি সম্পূর্ণভাবে ঢাকছে, তা নিশ্চিত করুন।
- একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সঙ্গে রাখুন এবং ব্যবহার করুন।
- আপনি মরিচের স্প্রের সংস্পর্শে আসলে ব্যবহার করার জন্য একটি স্প্র করার সুবিধাযুক্ত বোতলে সাবান জল এবং কলের জল সঙ্গে রাখুন।
- চিৎকার করবেন না; পরিবর্তে সংকেত এবং নয়েজ মেকার ব্যবহার করুন।
- একটি ছোটো গ্রুপে যান এবং অন্য গ্রুপগুলির সাথে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- মনে করে নিন আপনি সাল্লিধ্যে এসেছেন এবং সংস্পর্শে আসার পাঁচ দিন পরে COVID-19 এর জন্য [পরীক্ষিত](#) হন।

- আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং নিরাপদে প্রতিবাদ করা খুঁজুন।

### বাড়িতে আরো বেশি সময় কাটানোর জন্য নিরাপত্তার কিছু পরামর্শ কী?

- ব্লিচ, পারঅক্সাইড বা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক দ্রব্যের মতো একটি সাধারণ গৃহস্থলীর পরিষ্কারক ব্যবহার করে প্রায়শই স্পর্শ করা সারফেস এবং জিনিসগুলি (যেমন টেবিল, কাউন্টারটপ, আলোর সুইচ, দরজার কড়া এবং কেবিনেটের হাতল) নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।
- পরিষ্কার করার পণ্য এবং অন্যান্য রাসায়নিক (যেমন, ওষুধপত্র) বাস্কা ছেলেমেয়েদের থেকে দূরে, উঁচুতে এবং নাগালের বাইরে রাখুন।
- মেঝে, জানালার ধারির মতো বাড়ির ভিতরের সারফেসগুলি, সেইসাথে বাস্কাদের হাত এবং খেলনাগুলি ঘনঘন ধুন যাতে তাদের সীসার মতো অন্যান্য পরিবেশগত বিপদের সম্ভাবনার সংস্পর্শে আসা সীমিত করা যায়।
- বায়ু চলাচল উন্নত করার জন্য জানালাগুলি খুলে দিন, কিন্তু নিশ্চিত করুন যে জানালাগুলোতে যথাযথ ভাবে উইন্ডো গার্ড ইনস্টল করা আছে। আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes) দেখুন।
- বাইরে গরম থাকলে শীতল রাখার সবথেকে ভালো উপায় হল এয়ার কন্ডিশনিং, কিন্তু কিছু মানুষের একটি এয়ার কন্ডিশনার নেই বা প্রয়োজনের সময় সেটি তারা চালান না। তাদের এয়ার কন্ডিশনিং ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। গরমের জন্য বাড়িতে তাদের কষ্ট হলে একটি এয়ার-কন্ডিশন যুক্ত জায়গায় নিয়ে যান। আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat) দেখুন।

## সামলানো এবং মানসিক স্বাস্থ্য

### COVID-19 সম্পর্কে আমাদের শিশুদের সাথে আমাদের কীভাবে কথা বলা উচিত?

- তথ্য সহজ সরল রাখার চেষ্টা করুন এবং তাদের মনে করিয়ে দিন যে সকলকে নিরাপদ ও সুস্থ রাখার জন্য বহু মানুষ কঠোর পরিশ্রম করে চলেছে।
- শিশুদের, তাদের বয়স এবং বিকাশের স্তরের সাথে মানানসই একটি উপায়ে সত্য ও নির্ভুল তথ্য দিন।
- শান্ত থাকুন এবং আশ্বাস দিন। মনে রাখবেন আপনি যা বলছেন এবং যেভাবে বলছেন, উভয়ই শিশুটিকে প্রভাবিত করে। আপনি তাদের সাথে বা অন্যদের সাথে যে বাক্যলাপ করেন তারা তার থেকে ইঙ্গিত পায়।
- শোনা এবং কথা বলার জন্য নিজেকে উপলব্ধ রাখুন। শিশুদের বোঝান যে তাদের কিছু জিজ্ঞাসা করার থাকলে তারা আপনার কাছে আসতে পারে।
- অন্যদের দোষারোপ করে এবং কলঙ্কিত করতে পারে এরকম ভাষা এড়িয়ে চলুন। বয়স, জাত, জাতিগত উৎপত্তি বা মাতৃভূমি নির্বিশেষে ভাইরাস যে কোনো কাউকে অসুস্থ করতে পারে। কার COVID-19 হয়ে থাকতে পারে সে সম্পর্কে অনুমান করা এড়িয়ে চলুন। COVID-19 সম্পর্কে ভুল তথ্য ভয় এবং ঘৃণার সৃষ্টি করতে পারে যা মানুষের ক্ষতি করবে এবং সকলকে সুস্থ রাখা আরো কঠিন করে তোলে।

- COVID-19 এর ওপর ফোকাস করা মিডিয়ার সাল্লিধ্যে বেশি আসতে দেবেন না। একটি বিষয় সম্পর্কে খুব বেশি তথ্য উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে।
- COVID-19 সম্পর্কে ইন্টারনেট ও সোশ্যাল মিডিয়ার কিছু গল্প কীভাবে গুজব এবং ভুল তথ্য ভিত্তিক হতে পারে সে সম্পর্কে শিশুদের সাথে কথা বলুন।

## COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর দুশ্চিন্তা মুক্ত করতে আপনি কীভাবে আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারেন?

- COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য একটি দুশ্চিন্তার বিষয় হতে পারে। একটি রোগ সম্পর্কে ভয় এবং উদ্বেগ বড় এবং বাচ্চাদের মধ্যে গভীর আবেগ সৃষ্টি করতে পারে। আপনার এবং আপনার পরিবারের পক্ষে, বিহ্বলতা, দুঃখ, উদ্বিগ্নতা বোধ এবং ভয় পাওয়া বা ঘুমের সমস্যার মতো ক্লেসের অন্যান্য উপসর্গগুলি অনুভব করা স্বাভাবিক। শিশুদের মানসিক সুস্থতাতে সহায়তা করা এবং তা রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।
- চাপপূর্ণ বা উদ্বেগজনক পরিস্থিতিতে প্রত্যেকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে সাড়া দেয় এবং সেটি বয়সের ওপর ভিত্তি করে সেগুলি অনেক আলাদা হয়। এই চাপ বা উদ্বেগ সামলাতে শিশুদের সাহায্য করার সবথেকে কার্যকর উপায় হল সহায়তা প্রদান। শিশুদের সুস্থতা আপনার সুস্থতার ওপর নির্ভরশীল, তাই আপনার নিজের জন্য আপনি যেটি করতে পারেন সেটি করা গুরুত্বপূর্ণ। চাপ বা উদ্বেগ কমাতে এবং পরিস্থিতিটি সামলাতে, ইতিবাচক চেষ্টা করুন, নিজেকে নিজের শক্তিশালী দিকগুলি সম্পর্কে মনে করিয়ে দিন, প্রযুক্তি (যেমন সোশ্যাল মিডিয়া, বার্তা আদান প্রদান এবং ভিডিও চ্যাটের অ্যাপ) ব্যবহার করে বন্ধু এবং প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকুন, এবং সামলানোর স্বাস্থ্যকর দক্ষতাগুলি ব্যবহার করুন।
- সামলানো এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে সংস্থানগুলি [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) এ উপলব্ধ।
- চাপের উপসর্গগুলি যদি আপনার পক্ষে সামলানো কঠিন হয়ে ওঠে, তাহলে আপনি NYC Well এ প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, এটি একটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য **888-692-9355** নম্বরে কল করুন, অথবা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- বাড়ি থেকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা পরিচালনা করতে সহায়তার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন সরঞ্জামগুলি খুঁজে পেতে আপনি [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে তাদের [App Library \(অ্যাপ লাইব্রেরী\)](#) তেও ক্লিক করতে পারেন।
- আপনি নিজের বা অন্য কারোর ক্ষতি করা সম্পর্কে ভাবলে, অবিলম্বে [NYC Well](#) এ যোগাযোগ করুন বা **911** নম্বরে ফোন করুন।

## পরিবারের সংস্থানসমূহ

- সর্বশেষ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) অথবা [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) দেখুন।
- সিটির সংস্থান এবং নিউ ইয়র্ক সিটির পিতামাতার জন্য তথ্যের লিঙ্কগুলির জন্য, দেখুন [Growing Up NYC \(গ্রোয়িং আপ NYC\)](#)।

- বিবিধ ভাষার শিক্ষাপ্রার্থী, শরীর শিক্ষা এবং কার্যকলাপ। কলেজ এবং ক্যারিয়ারের প্রস্তুতি, বিশেষ শিক্ষা, শৈশবকালে এবং গ্রেড-নির্দিষ্ট সংস্থানসমূহের জন্য, শিক্ষা দপ্তরের (DOE) [শিক্ষার্থীদের জন্য কার্যকলাপ](#) পৃষ্ঠাটি দেখুন।
- কুকি মনস্টারের (Cookie Monster) থেকে একটি বিশেষ 2020 গ্র্যাজুয়েশন বক্তব্য সহ ছোটো শিশুদের জন্য তথ্য এবং কার্যকলাপগুলির জন্য [SesameStreet.org/caring](#) দেখুন।
- খাদ্য সুরক্ষার পরামর্শ এবং শিশুদের নিয়ে রান্না করার ধারণাগুলির জন্য, [eatright.org](#) দেখুন এবং **বাড়িতে থাকা সময়টাকে সবথেকে ভালো ভাবে কাজে লাগান** এর জন্য সন্ধান করুন।
- COVID-19 সামলানোর জন্য পরিবারগুলিকে সহায়তা করতে একটি পিতামাতা এবং পরিচর্যাকারীর নির্দেশনার জন্য [nctsn.org](#) দেখুন এবং **পরিবারগুলিকে COVID-19 সামলাতে সহায়তার** জন্য সন্ধান করুন।
- ই-বুক, অডিওবুক, ই-পত্রিকা, গান, সিনেমা, ভিডিও, ভার্চুয়াল স্টোরি টাইমস এবং বাড়ির কাজের জন্য দূরবর্তী সহায়তা এবং শিক্ষাদান সহ, বিনামূল্যের সংস্থাগুলির জন্য, [bklynlibrary.org](#), [nypl.org](#), এবং [queenslibrary.org](#) এ নিউ ইয়র্ক সিটির বিভিন্ন লাইব্রেরী ওয়েবসাইট দেখুন।
- ছোটো শিশুদের সাথে করোনাভাইরাস সম্পর্কে কীভাবে কথা বলবেন এবং বাড়িতে কীভাবে একটি নতুন রুটিন বানাবেন সে সম্পর্কে পিতামাতাদের পরামর্শ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#) দেখুন।
- শরীরচর্চার, পারিবারিক কার্যকলাপ এবং সুস্থ থাকার পরামর্শে বিনামূল্যের ভিডিওগুলির জন্য [ymcanyc.org/ymca-home](#) দেখুন।
- ছোটো শিশু (সদ্যজাত থেকে 3 বছর বয়সী) থাকা পরিবারগুলির জন্য পরামর্শের জন্য [zerotothree.org](#) দেখুন এবং **করোনাভাইরাস সম্পর্কে পরামর্শ** সন্ধান করুন।

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

6.26.20