

NYC COVID-19 পরীক্ষা করানোর পরামর্শসমূহ

পরীক্ষা করান! সকল নিউ ইয়র্কবাসীর COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো উচিত।

COVID-19 এর বিস্তার রোধ করতে, নিউ ইয়র্কবাসীগণের নিয়মিত পরীক্ষা করানো উচিত, তা সে তার উপসর্গগুলি থাক বা নাই থাক। নিউ ইয়র্কবাসীগণকে কতদিন অন্তর পরীক্ষা করাতে হবে এই নথিটি তার একটি নির্দেশনা হিসেবে কাজ করে। পরীক্ষা করানো সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

স্বাস্থ্য সেবা কর্মী, অন্যান্য অত্যাাবশ্যক কর্মী, এবং যে সমস্ত কর্মীদের তাদের কাজের অঙ্গ হিসেবে অন্যান্য মানুষের সাথে সংযোগ ঘটে, তাদের অন্তত মাসে একবার পরীক্ষা করানো উচিত (পৃষ্ঠা 2 দেখুন)।

আপনার কাছাকাছি একটি পরীক্ষা করানোর কেন্দ্র খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest অথবা "COVID TEST" লিখে 855-48 নম্বরে বার্তা পাঠান। NYC হেলথ + হসপিটালস (NYC Health + Hospitals) এবং NYC স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (Department of Health and Mental Hygiene) পরিচালিত সমস্ত কেন্দ্র সহ অনেক কেন্দ্র বিনামূল্যে পরীক্ষা করছে।

কখন পরীক্ষা করাবেন

অবিলম্বে:

- আপনার জ্বর বা শীত করা, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশি বা শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া, গা গোলানো বা বমি, এবং ডায়রিয়ার মতো COVID-19 উপসর্গগুলি থাকলে।
- COVID-19 হয়েছে এমন কারোর ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে থাকলে।
 - COVID-19 আছে এমন কারো সাথে আপনার যদি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ হয়ে থাকে (আপনি 24-ঘন্টা সময়ের মধ্যে কমপক্ষে 10 মিনিটের জন্য তার 6 ফুটের মধ্যে এসে থাকেন), তাহলে পরীক্ষার ফলাফল যাই আসুক না কেন, আপনাকে 10 দিনের জন্য কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে, এবং এই সময়ের মধ্যে এবং পরবর্তী চার দিনের ভিতরে কোনো লক্ষণ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখতে হবে।
- অন্য কোনো রাজ্য বা দেশ থেকে ভ্রমণ করে NYC ফেরার পর।
 - আপনাকে অবশ্যই 10 দিন (বা তার কম যদি আপনি নিউ ইয়র্ক রাজ্যের ভ্রমণ কোয়ারান্টাইন পরীক্ষার শর্তগুলো পূরণ করেন) কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে।
 - নিউ ইয়র্ক রাজ্যের ভ্রমণ কোয়ারান্টাইন শর্তসমূহ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/covidtravel দেখুন।
- ঘরের ভিতরে কোনো বড় জমায়েতে অংশ নেয়ার পর।

যাওয়ার আগে:

- [COVID-19 এর জন্য গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি](#) এমন কারোর সাথে দেখা করতে যাওয়ার পরিকল্পনা করলে।
 - আপনার COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে বা উপসর্গগুলি থাকলে বা COVID-19 হয়েছে এমন কারোর ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে থাকলে, আপনার পরিকল্পনাগুলি বাতিল করুন।

নির্দিষ্ট সময় অন্তর:

- কর্মসূত্রে আপনাকে বাড়ির বাইরে যেতে হলে বা আপনি একটি আবদ্ধ জায়গায় কাজ বা বসবাস করলে (টেবিলগুলি দেখুন)।

মাসে একবার বা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা নিয়োগকারী যেমন পরামর্শ দেবেন সেভাবে পরীক্ষা করান।

স্বাস্থ্য সেবা কর্মী এবং প্রথম সারির কর্মীরা	সাধারণ মানুষের সাথে প্রায়শই সরাসরি যোগাযোগ থাকা অত্যাবশ্যিক কর্মীরা	গোষ্ঠীবদ্ধ আবাসিক পরিবেশে বসবাস করা বা কাজ করা লোকজন	অন্যান্য সমস্ত নিউ ইয়র্ক সিটি কর্মীরা
<ul style="list-style-type: none">স্বাস্থ্য সেবা কর্মী এবং সহায়তাকারী কর্মীদন্ত চিকিৎসক এবং সহায়তাকারী কর্মীপুষ্টিবিদ এবং খাদ্যবিশেষজ্ঞপেশাগত এবং শারীরিক চিকিৎসকবাক চিকিৎসকচক্ষু বিশেষজ্ঞপ্যারামেডিক এবং EMTমনোরোগ বিশেষজ্ঞ এবং মনস্তত্ত্ববিদপুলিশ অফিসার	<ul style="list-style-type: none">পশুচিকিৎসা কর্মীশিশু পরিচর্যা কর্মীডেলিভারি কর্মীখাদ্য পরিষেবা কর্মীঅস্ত্রোপস্থিক্রিয়া কেন্দ্রের কর্মীনিরাপত্তা কর্মীসমাজসেবা কর্মীশিক্ষক, শিক্ষাবিদ এবং স্কুলে কাজ করা সহায়তাকারী কর্মী	<ul style="list-style-type: none">দীর্ঘমেয়াদী পরিচর্যা কেন্দ্রগুলি (নিউ ইয়র্ক রাজ্যের আবশ্যিকতা অনুযায়ী নার্সিং হোম এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা কেন্দ্রের কর্মীকে প্রতি সপ্তাহে পরীক্ষা করাতে হবে)অন্যান্য আবাসিক গ্রুপ পরিবেশ	<ul style="list-style-type: none">যদি বাড়ির বাইরে কাজ করতে হয় এবং অন্যদের সাথে (সহকর্মী, ক্লায়েন্ট, গ্রাহক বা কর্মস্থলে আসা ভিজিটর) সংযোগ হয়

পরীক্ষা করানোর ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম বা ছাড়: গত 90 দিনের মধ্যে আপনার COVID-19 হয়ে থাকলে (রোগ নির্ণায়ক পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক)

- সাধারণত, আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার পর থেকে 90 দিনের মধ্যে বা আপনার পরীক্ষা করানোর তারিখ থেকে আপনার উপসর্গগুলি না থাকলে আপনার COVID-19 এর জন্য আবার পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই। এর কারণ হল COVID-19 থেকে সেরে ওঠা একজন ব্যক্তির পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসতে পারে যদিও তিনি আর সংক্রামক নন।
- আপনি COVID-19 থেকে সেরে উঠলে এবং নতুন করে COVID-19 এর উপসর্গগুলি দেখা দিলে, একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন, বিশেষ করে বর্তমানে COVID-19 হয়েছে এমন কারোর ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে এসে থাকলে।

COVID-19 পরীক্ষার প্রকার ও পরীক্ষার ফলাফলগুলির অর্থ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 টেস্টিং: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী) দেখুন।

আপনার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজে বের করতে সহায়তার প্রয়োজন হলে, 844-692-4692 অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।

COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে মুখ্য চারটি পদক্ষেপ মনে রাখুন:



অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন: আপনি সুস্থ বোধ না করলে, COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ পরীক্ষিত হলে, COVID-19 হওয়া কারোর ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে এলে, বা সম্প্রতি ভ্রমণ করলে, বাড়িতে থাকুন।



সামাজিক দূরত্ব: অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফিট দূরত্বে থাকুন।



একটি মুখের আবরণ পরুন: নিজেকে এবং নিজের চারপাশে থাকা মানুষদের রক্ষা করুন। উপসর্গগুলি না থাকা সত্ত্বেও আপনি সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলা বা শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। মুখের আবরণ COVID-19 ছড়িয়ে পড়া কমায়।



হাতের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন: সাবান ও জল দিয়ে ঘন ঘন হাত ধোঁন বা 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 হাঁচি হাতের বদলে বাহু দিয়ে ঢাকুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন অনুযায়ী শহর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 1.6.21