



এই ছুটির মরশুমে ভ্রমণ করবেন না। যদি বেরোন কোয়ারান্টাইন করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।



COVID-19 এর সময় ভ্রমণ করা সম্পর্কে আপনার কি জানা উচিত

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে এবং বহু অন্যান্য দেশে COVID-19 এর ব্যাপক সংক্রমণ রয়েছে। এখন ভ্রমণ করা আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং আপনার সম্প্রদায়কে অসুস্থ হওয়ার এবং ভাইরাসটি অন্য মানুষের মধ্যে ছড়ানোর ঝুঁকিতে ফেলে। যদি আপনাকে ভ্রমণ করতেই হয়, আগে থেকে পরিকল্পনা করুন, সতর্কতা অবলম্বন করুন এবং ফেরার পরে কোয়ারান্টাইন এ থাকতে প্রস্তুত থাকুন।

অভ্যাগত এবং ফেরত আসা নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের (NYS) কোয়ারান্টাইনের প্রয়োজনীয়তাগুলি কঠোর। এই আবশ্যিকতাগুলি COVID-19 এর বিস্তার কমাতে আমাদের সাহায্য করে। বেশি সংখ্যক COVID-19 কেস সহ এলাকা থেকে ফিরে আসা মানুষদের এই ভাইরাসের সংস্পর্শে এসে থাকার এবং COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কোয়ারান্টাইন বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ COVID-19 এর বিস্তার রোধ করার জন্য যেহেতু COVID-19 হওয়া এবং তা না জানা সম্ভব। কোনো উপসর্গ না থাকা মানুষও ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।

যখন রাস্তায় বা বাড়িতে থাকবেন, সব সময় এই মূল চারটি COVID-19 প্রতিরোধ করার ক্রিয়া অনুশীলন করুন।

- **বাড়িতে থাকুন:** যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন, COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন, অথবা এমন কারো নিকট সংস্পর্শে এসে থাকেন যার COVID-19 আছে, তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- **দূরত্ব বজায় রাখুন:** অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন:** বাড়ির বাইরে থাকার সময় সব সময় মুখে একটি আবরণ পরার মাধ্যমে নিজেকে এবং চারপাশের অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন। NYS এর সকল গণ পরিবহন (গাড়ির পরিষেবা সহ) এবং বিমান, ট্রেন ও বাসে যাতায়াতের সময় মুখের আবরণ পরা বাধ্যতামূলক।
- **আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন:** প্রায়শই আপনার হাত ধোান এবং ভ্রমণের সময় ব্যবহারের জন্য অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সাথে রাখুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি ও হাঁচি ঢাকুন।

NYS ট্র্যাভেল কোয়ারান্টাইন সম্পর্কে আপনার কি জানা উচিত

নিম্নলিখিত স্থানগুলি থেকে ফেরত আসা যাত্রীদের এবং অভ্যাগতদের অবশ্যই **NYS ট্র্যাভেল হেলথ ফর্ম** ভর্তি করতে হবে (লিঙ্কটি ক্লিক করুন অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন অ্যাক্সেস করার জন্য) এবং পৌঁছানোর পরে কোয়ারান্টাইন করুন:



- অন্য যে কোন মার্কিন রাজ্য বা এলাকা কানেটিকাট, ম্যাসাচুসেটস, নিউ জার্সি, পেনসিলভানিয়া বা ভার্মন্ট বাদে
- একটি দেশ বা এলাকা যার **রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention)** স্তর 2 বা তার বেশি স্বাস্থ্য সতর্কতা আছে

ভ্রমণ সংক্রান্ত কোয়ারান্টাইন কত দীর্ঘ হয়?

NYS এ পৌঁছনো মাত্রই আপনাকে অবশ্যই কোয়ারান্টাইন করতে হবে। কিন্তু, পরীক্ষা করলে কোয়ারান্টাইনের সময় সংক্ষিপ্ত হতে পারে। ভ্রমণের কোয়ারান্টাইন 10 দিনের জন্য হয়, যদি না আপনি দুটি নেতিবাচক COVID-19 পরীক্ষার ফল পান, যা নিম্নরূপ:

- 1) নিউ ইয়র্কে পৌঁছনোর 72 ঘণ্টা আগে পরীক্ষা করান
- 2) পৌঁছোবার 4 দিন পরে পরীক্ষা করান।

পরীক্ষাগুলি অবশ্যই রোগ-নির্ণায়ক পরীক্ষা হতে হবে (যে সব পরীক্ষা লালা বা নাক বা গলার সোয়াব ব্যবহার করে), এবং একটি রক্তের অ্যান্টিবডি পরীক্ষা নয়। আপনার কাছে একটি পরীক্ষার সাইট খুঁজে বার করার জন্য এখানে দেখুন। অনেক কেন্দ্র নিখরচায় টেস্ট করছে। 4তম দিনের রোগ নির্ণায়ক পরীক্ষা করানোর আগে এবং তাদের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য যাত্রীদের অবশ্যই কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে। যে সব যাত্রীরা পরীক্ষা না করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাদের 10 দিনের জন্য কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে।

আপনি যদি NYS থেকে 24 ঘণ্টার জন্য বাইরে থেকে থাকেন তাহলে আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে না পৌঁছনোর আগে অথবা পৌঁছনোর পরে কোয়ারান্টাইন করাতে হবে না। কিন্তু, আপনাকে **NYS ট্র্যাভেল হেলথ ফর্ম** ভরতে হবে এবং পৌঁছনোর 4 দিন পর পরীক্ষা করাতে হবে।

আমি কিভাবে কোয়ারান্টাইন করবো?

বাড়ি বা যেখানে আপনি আছেন, সেখান থেকে বেরোবেন না; জন সমক্ষে যাবেন না। যতটা সম্ভব, আপনার পরিবারের অন্যদের থেকে পৃথক থাকুন এবং একটি মুখের আবরণ পরুন যখন অন্যদের সাথে একই ঘরে থাকবেন। খাবার ও মুদির জিনিষপত্র অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে, অথবা অন্য ব্যবস্থা করতে হবে যাতে আপনাকে বাড়ি থেকে বেরোতে না হয়। আপনি বাড়ি থেকে বেরোতে পারেন কেবল অপরিহার্য চিকিৎসার জন্য, যার মধ্যে আছে COVID-19 পরীক্ষা, অথবা রাজ্য ছেড়ে যাওয়ার জন্য।

যদি বাড়িতে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন না থাকতে পারেন, আপনি হয়ত একটি NYC COVID-19 হোটেলে কোয়ারান্টাইনে থাকার জন্য যোগ্য হতে পারেন। 212-268-4319 কল করুন অথবা **এখানে** যান আরো তথ্যের জন্য।

ভ্রমণ সংক্রান্ত কোয়ারান্টাইনের সময় কি আমি কাজে যেতে পারি?

কেবল আপনি যদি একজন অপরিহার্য কর্মী হন যেমন NYS দ্বারা সংজ্ঞায়িত। যদি তা হয়, তাহলে আপনাকে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি নিতে হবে:

- পৌঁছনোর পর 4তম দিনে রোগ-নির্ণায়ক পরীক্ষা করান।
- যখন কাজে থাকবেন তখন কোয়ারান্টাইন বজায় রাখুন।
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ কমান, নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন COVID-19 এর উপসর্গের জন্য, একটি মুখের আবরণ পরুন যখন জন সমক্ষে থাকবেন এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করুন।
- কর্মস্থল পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- জন সমক্ষে বা দলীয় পরিবেশে প্রসারিত সময় থাকা এড়িয়ে চলুন।

নির্দিষ্ট কিছু অপরিহার্য কর্মীদের জন্য আরো কঠোর আবশ্যিকতা আছে। উদাহরণস্বরূপ, স্কুলের কর্মী এবং শিশু পরিচর্যা কর্মীদের অবশ্যই উপরোক্ত পরীক্ষা করানোর ব্যতিক্রম পূরণ করতে হবে কাজে ফেরার জন্য। আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করুন শিল্প-নির্দিষ্ট নির্দেশিকার জন্য যা হয়ত আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে এবং আপনার অসুস্থতার ছুটির নীতিসমূহ সম্পর্কে।

NYS ভ্রমণ সম্পর্কিত কোয়ারান্টাইনের প্রয়োজনীয়তা মেনে না চলার জন্য কি কোন জরিমানা আছে?

হ্যাঁ। NYS আইন অনুযায়ী, যিনি এই কোয়ারান্টাইনের আদেশ লঙ্ঘন করেন তাকে 10,000 মার্কিন ডলার পর্যন্ত দেওয়ানি জরিমানা বা কারাবাস ধার্য করা হতে পারে। বিমান বন্দর ছেড়ে যাওয়ার আগে **NYS ট্র্যাভেল হেলথ ফর্ম** সম্পূর্ণ করতে ব্যর্থ হলে তার জন্য 10,000 মার্কিন ডলার জরিমানা ধার্য করা হতে পারে এবং সেই ব্যক্তিকে কোয়ারান্টাইনে থাকার আদেশ দেওয়া হতে পারে।

ভ্রমণ সম্পর্কিত কোয়ারান্টাইন সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য **NYS ট্র্যাভেল অ্যাডভাইজরি ওয়েব পেজ** এ যান।