

## নিউ ইয়র্কবাসী বাড়িতে থাকুন: COVID-19 সম্পর্কে আপনার এখন কি জানা উচিত

নিউ ইয়র্ক সিটিতে এখন বিস্তৃত COVID-19 (করোনাভাইরাস রোগ 2019) এর সামাজিক সংক্রমণ ঘটে চলেছে। COVID-19 একটি শ্বাসযন্ত্র সংক্রান্ত অসুস্থতা (যা শ্বাস নেওয়াকে প্রভাবিত করে) যা একটি নতুন করোনাভাইরাসের ফলে হয়। উপসর্গগুলির পরিসর অনুগ্রহ, যেমন গলা ব্যথা, থেকে তীব্র, যেমন নিউমোনিয়া, অবধি হতে পারে। বেশির ভাগ মানুষের তাদের উপসর্গের জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন হবে না। একসাথে আমরা এর ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে পারি এবং যাদের প্রচন্ড অসুস্থ হয়ে পরার উচ্চতর ঝুঁকি আছে এবং আমাদের স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মীদের অসুস্থ হয়ে পরা থেকে সুরক্ষিত করতে পারি।

**সামাজিক সংক্রমণ কথটির অর্থ COVID-19 নিউ ইয়র্ক স্টেটে ছড়াচ্ছে এবং আমাদের এমনভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করা উচিত যেন আমরা সবাই তার সংস্পর্শে এসেছি।** যদি আপনি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে বাড়িতে থাকুন। এই সময়ে সকল নিউ ইয়র্কবাসীর উচিত সাবধানে তাদের স্বাস্থ্য পর্যালোচনা করা। স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজুন শুধু যদি আপনি অত্যন্ত অসুস্থ হন। আমাদের নিশ্চিত করা উচিত যে সব মানুষের অসুস্থতা রয়েছে তারা হাসপাতালে বা ইন্টেনসিভ কেয়ারে থাকতে পারবেন যদি তাদের তা থাকতে হয়। **এমন কি আপনি যদি অসুস্থ নাও হন**, যত পারেন বাড়িতে থাকুন: বাড়ি থেকে কাজ করুন, বাড়ি থেকে পড়াশোনা করুন এবং সকল অপ্রয়োজনীয় আদান-প্রদান এবং ইভেন্ট এড়িয়ে চলুন।

### COVID-19 কিভাবে ছড়ায়?

- ভাইরাসটি এমন মানুষের মধ্যে ছড়াতে পারে যারা একজন সংক্রমিত ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে রয়েছেন (আনুমানিক 6 ফিটের মধ্যে) যখন সেই মানুষটি কাশেন বা হাঁচেন।
- ভাইরাসটি এমন মানুষের মধ্যে ছড়াচ্ছে যাদের সাথে ভ্রমণের অথবা আরেকটি ইতিবাচক কেসের কোন সম্পর্ক নেই।
- COVID-19 কতক্ষণ পৃষ্ঠতলের উপর বেঁচে থাকে তা নিয়ে বৈজ্ঞানিকদের মধ্যে মতানৈক্য আছে, কিন্তু এটি এমন পৃষ্ঠতলের উপর বেঁচে থাকে যা মানুষ ঘনঘন স্পর্শ করেন। ভাইরাসটি তারপর ছড়াতে পারে যদি কেউ তাদের চোখ, নাক বা মুখ না ধোয়া হাতে স্পর্শ করেন।
- গণ স্বাস্থ্য আধিকারিকরা এখনো এই ভাইরাসটি সম্পর্কে জানছেন যা COVID-19 এর কারণ, কিন্তু বিশ্বাস করা হয় যারা উপসর্গের অভিজ্ঞতা করছেন (কাশি এবং হাঁচি) অন্যদের মধ্যে এই ভাইরাস সংক্রমণ করার সম্ভাবনা তাদেরই সব চেয়ে বেশি।

### COVID-19 এর ঝুঁকি কাদের সব চেয়ে বেশি?

- যে সব মানুষরা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা হলেন যারা 50 বছর বয়সের বেশি বয়স্ক বা যাদের অন্যান্য স্বাস্থ্যের সমস্যা রয়েছে, যার অন্তর্ভুক্ত দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, অথবা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।
- যারা এমন কারো সাথে নিয়মিত নিকট সংস্পর্শে রয়েছেন যার COVID-19 আছে বা হতে পারে, তাদেরও ঝুঁকি বেশি। এর মধ্যে রয়েছে যারা একই গৃহে বাস করেন, কেয়ারটেকার যারা গৃহে কাজ করেন অথবা যৌন সঙ্গীরা।

### COVID-19 এর উপসর্গ কি?

- সাধারণত যে উপসর্গগুলি জানানো হয়েছে তার মধ্যে রয়েছে:
  - জ্বর (100.4 ডিগ্রী F বা 38 ডিগ্রী C এর বেশি তাপমাত্রা)
  - কাশি
  - শ্বাসকষ্ট (নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া)
  - গলা ব্যথা
- আপনার যদি এই উপসর্গগুলির কোনটি থাকে, এবং সেগুলি যদি কোন আগে থেকে থাকা স্বাস্থ্যের সমস্যা যেমন হাঁপানি বা এম্ফিসেমা কারণে না হয়, তাহলে আপনার COVID-19 হয়ে থাকতে পারে এবং আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

## COVID-19 এর জন্য কার পরীক্ষা করানো উচিত?

- পরীক্ষণ শুধু সেই সব মানুষের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা উচিত যাদের হাসপাতালে ভর্তি করা প্রয়োজন নিউমোনিয়ার মত গুরুতর অসুস্থতার কারণে। এতে স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মীরা সুরক্ষিত থাকেন এবং হয়ত চিকিৎসার বিকল্পগুলি প্রভাবিত হতে পারে।
- এই সময়ে, আপনার যদি উপসর্গ থাকে, ধরে নিন যে আপনার COVID-19 হয়েছে। পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হলে তা চিকিৎসক আপনাকে যা বলবেন তা পরিবর্তন করবে না। সব চেয়ে ভালো পদক্ষেপ হবে বাড়িতে থাকা।
- আপনি যদি কেবল অল্প অসুস্থ হন, আপনি আরেকজন নিউ ইয়র্কবাসীর প্রাণ বাঁচাতে পারবেন বাড়িতে থেকে যাতে নিশ্চিত করা যায় যে স্বাস্থ্য পরিষেবার সংস্থানগুলি তাদের কাছে পৌঁছতে পারে যাদের তা সব চেয়ে বেশি প্রয়োজন। **বাড়িতে থেকে অন্যদের যত্ন নিন।**

## আমার কি করা উচিত যদি আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং COVID-19 এর উপসর্গ প্রদর্শন করি?

- আপনার যদি অল্প থেকে মধ্যম মাত্রার উপসর্গ থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন। আপনার চিকিৎসা পরিচর্যা খোঁজা উচিত নয় এবং পরীক্ষা করানোর চেষ্টা করা উচিত নয়। বাড়িতে থেকে আপনি অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন, যার মধ্যে আছে স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মী যাদের আরো গুরুতরভাবে অসুস্থদের চিকিৎসার জন্য প্রয়োজন।
- আপনার বয়স যদি 50 বছরের বেশি হয় অথবা যদি দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা থাকে, আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। এটি হয়ত আরো নিকটভাবে আপনাকে পর্যবেক্ষণ করতে চাইতে পারেন।
- আপনার উপসর্গগুলি যদি চলে না যায় বা আরো খারাপ হয় তিন থেকে চার দিন পর, আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- বাড়িতে থাকুন অন্তত সাত দিনের জন্য আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার পর। নিশ্চিত করুন যে আপনি জ্বর-মুক্ত থেকেছেন তিন দিনের জন্য জ্বর কমানোর ওষুধ ছাড়া যেমন টাইলেনল এবং আইবুপ্রোফেনের ব্যবহার ছাড়া। এছাড়াও, নিশ্চিত করুন যে আপনার কাশি এবং গলা ব্যাথা সেরে উঠেছে আপনার দৈনন্দিন সূচীতে ফেরার আগে। আপনার যদি কখনো জ্বর না হয়ে থাকে, অন্তত তিন দিন বাড়িতে থাকুন আপনার উপসর্গগুলি ভালো হয়ে উঠতে শুরু হয়ে ওঠার পর থেকে।
- আপনি যদি চিকিৎসকের সাথে দেখা করার জন্য বাইরে যান, একটি ফেস মাস্ক পড়ুন যদি তা উপলভ্য থাকে, একটি ব্যক্তিগত গাড়ি নিন, পিছনের আসনে বসুন এবং কাঁচ নাবিয়ে দিন।
- আপনার যদি আরো গুরুতর উপসর্গ থাকে, যেমন শ্বাস নেওয়ার কষ্ট এবং খুব বেশি জ্বর, একটি সফটকালীন বিভাগে যান। আপনার যদি এক্সুনি সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে **911**-এ কল করুন।

## আমার কি করা উচিত যদি আমি বাড়িতে অসুস্থ হয়ে পড়ি? ধরে নিন যে আপনার COVID-19 হয়েছে!

- বাড়ি ছেড়ে বেরোবেন না চিকিৎসাগত পরিষেবার জন্য বা অন্য কোন অপরিহার্য প্রয়োজনের জন্য যেমন মুদির জিনিষপত্র কেনার জন্য।
- স্কুলে বা কাজে যাবেন না।
- গণ পরিবহণ ব্যবহার করবেন না। শেয়ারে বা ট্যাক্সিতে যাবেন না।
- বাড়ির অন্যান্যদের থেকে নিজেকে পৃথক করুন, যতটা সম্ভব। একটি ভিন্ন ঘরে থাকুন। উপলভ্য থাকলে একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন। আপনি যদি একটি বাথরুম শেয়ার করেন, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পরে ঘনঘন যে পৃষ্ঠতল স্পর্শ করা হয় তা জীবাণুমুক্ত করুন।
- উপলভ্য থাকলে একটি ফেস মাস্ক ব্যবহার করুন যখন অন্যদের সাথে কোন এলাকায় আপনার থাকার প্রয়োজন হবে।
- সাবান এবং গরম জল দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন।
- একটি টিসু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। আপনার হাঁচি বা কাশি ঢাকার জন্য আপনার হাত ব্যবহার করবেন না। টিসুগুলি অবিলম্বে ফেলে দিন এবং তারপর আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- যে সব পৃষ্ঠতল প্রায়শই স্পর্শ করা হয় তা পরিষ্কার করুন যেমন কাউন্টার, দরজার হাতল, বাথরুমে লাগানো জিনিষপত্র এবং ফোন। প্রতিবার ব্যবহারের পরে সেগুলি পরিষ্কার করুন অথবা অন্তত দিনে একবার পরিষ্কার করুন। একটি গার্মস্থ পরিষ্কার করার স্প্রে বা ওয়াইপ ব্যবহার করুন।
- ব্যক্তিগত গার্মস্থ বস্তু যেমন গ্লাস, কাপ, খাওয়ার বাসন এবং তোয়ালে শেয়ার করবেন না।
- অতিথিদের আপনার বাড়িতে আসতে দেবেন না।

COVID-19 আছে বলে আমাকে নিশ্চিত করা হয়েছিল অথবা আমি অসুস্থ ছিলাম এবং হয়ত আমার COVID-19 আছে। আমাকে কতদিন

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

### বাড়িতে থাকতে হবে?

- যদি আপনার COVID-19 হয়ে থাকে বা হয়, বাড়িতে থাকুন সাত দিনের জন্য আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার পর, এবং জ্বর কমানোর ওষুধ যেমন টাইলেনল এবং আইবুপ্রোফেন না ব্যবহার করে আপনার জ্বর শেষ হওয়ার এবং আপনার কাশি বা গলা ব্যাথা ভালো হয়ে থাকার তিন দিন পর অবধি।
- আপনার যদি কখনো জ্বর না হয়ে থাকে, অন্তত তিন দিন বাড়িতে থাকুন আপনার উপসর্গগুলি ভালো হয়ে উঠতে শুরু হয়ে ওঠার পর থেকে।

### কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের COVID-19 থেকে সুরক্ষিত করব?

- সকল অপ্রয়োজনীয় ইভেন্ট, যাত্রা বা আদান-প্রদান এড়িয়ে চলুন। যতটা পারেন বাড়িতে থাকুন।
- সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
- না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখে হাত দেবেন না।
- করমর্দন করবেন না। তার পরিবর্তে হাত নাড়ুন বা কনুই দিয়ে আলতো টোকা দিন।
- ঠান্ডা লাগা বা ফ্লুয়ের উপসর্গের জন্য যা সাধারণ তার চেয়ে বেশি আপনার স্বাস্থ্যের পর্যবেক্ষণ করুন।
- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে আরো বেশি ব্যক্তিগত স্থান তৈরি করুন। একে বলে সামাজিক দূরত্ব বৃদ্ধি।

### কিভাবে আমি সামাজিক (শারীরিক) দূরত্ব তৈরি করব?

- যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন।
- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে আরো বেশি ব্যক্তিগত স্থান তৈরি করুন।
- যখনই সম্ভব নিজের এবং অন্যদের মধ্যে অন্তত 6 ফিট দূরত্ব রাখুন।
- বড় জমায়েতে জড় হবেন না।
- যদি সম্ভব হয়, বাড়ি থেকে কাজ করুন।
- সকল অপরিহার্য নয় এমন ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন।
- সকল অপরিহার্য নয় এমন সামাজিক আদান-প্রদান এড়িয়ে চলুন।

### অন্য নিউ ইয়র্কবাসীদের সাহায্য করার জন্য আমি কি করতে পারি?

- আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- আপনি যদি অসুস্থ না বোধ করেন, বাড়িতে থাকুন যতটা সম্ভব এবং সামাজিক (শারীরিক) দূরত্ব বজায় রাখার অনুশীলন করুন।
- COVID-19 পরীক্ষা করতে চাইবেন না যদি না আপনি অসুস্থ হন এবং তিন থেকে চারদিন পরে সুস্থ বোধ না করেন। আপনার যদি অনুগ্রহ বা মধ্যম ধরণের উপসর্গ থাকে, স্বাস্থ্য পরিষেবা চাইবেন না। এর ফলে যে সকল নিউ ইয়র্কবাসী আরো বেশি অসুস্থ তারা তা পেতে পারবেন।
- ফেস মাস্ক জমাবেন না। আমাদের স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের ফেস মাস্ক প্রয়োজন হয় সুস্থ থাকার জন্য এবং অত্যন্ত গুরুতরভাবে অসুস্থদের পরিষেবা প্রদান করার জন্য।

### আরো তথ্য এবং সহায়তার জন্য:

- প্রকৃত সময়ের হালনাগাদ প্রাপ্ত হতে 692-692 নম্বরে "COVID" কথাটি টেক্সট করুন। মেসেজ এবং ডেটার হার প্রযোজ্য হতে পারে।
- [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) যান অতিরিক্ত সংস্থান এবং তথ্যের জন্য।
- আপনার যদি একজন প্রদানকারীর প্রয়োজন হয়, NYC হেলথ অ্যান্ড হস্পিটালস সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে পরিচর্যা প্রদান করে, তাদের অভিবাসন স্থিতি, বীমার স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা ব্যতিরেকে। 844-NYC-4NYC (844-692-4692) বা 311 কল করুন।
- আপনি যদি উদবিগ্ন, চাপযুক্ত বা বিহ্বল বোধ করেন, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলরদের সাথে শহরের গোপনীয় হেল্পলাইন, NYC ওয়েলসে যোগাযোগ করুন। 888-NYC-WELL (888-692-9355) কল করুন বা 65173 নম্বরে "ওয়েল" কথাটি টেক্সট করুন। অথবা [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) এ অনলাইন চ্যাট করুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।