

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের সংকটকালীন পরিস্থিতিতে কীভাবে নিরাপদে বাইরে যাওয়া দাওয়া করবেন

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে অবিরত ছড়াচ্ছে এবং আপনার বাড়ির বাইরে আপনি যখন অন্যদের সাথে একত্রিত হচ্ছেন তখন এটি ছড়াবার ঝুঁকি থাকে। যখন আমরা বাইরে যাওয়ার মতো ক্রিয়াকলাপগুলিতে ফিরতে শুরু করছি, তখন COVID-19-এর সংক্রমণ রুখতে আমাদের পদক্ষেপগুলো চালিয়ে যাওয়া আবশ্যিক।

নিজেকে, আপনার সঙ্গে থাকা লোকজন এবং আপনাদের যারা পরিবেশন করছেন, রেস্টোরাঁ সেইসমস্ত কর্মীদের সুরক্ষিত রাখা – কীভাবে নিরাপদে বাইরে যাওয়া যায় তা একটু ভাবুন। নিউ ইয়র্ক সিটির রেস্টোরাঁগুলোকে সহযোগিতা করুন – কিন্তু সেটা নিরাপদে করুন!

যদি আপনি বাইরে যেতে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন, COVID-19 ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য এইসমস্ত পরামর্শগুলো মেনে চলুন:

- **যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন বা COVID-19 সংক্রান্ত সমস্যাগুলি ঝুঁকি খুব বেশি থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন।** অসুস্থ থাকাকালীন আপনি যদি বাইরে যান, আপনি অন্যদের অসুস্থ করার ঝুঁকিতে ফেলছেন। আপনার যদি অন্তর্নিহিত কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, অথবা যদি আপনার বয়স 65 বছর বা তার চেয়ে বেশি হয়, নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য বাড়িতে থাকার কথা বিবেচনা করুন।
- **আপনার অপেক্ষা করার সময় কমান।** আগে থেকে আসন সংরক্ষণ করুন, আপনার যাওয়ার আগে অনলাইনে মেনু দেখুন, বা আপনার টেবিলের জন্য অপেক্ষা করার সময় খাবার অর্ডার করুন। এগুলো করা আপনার সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা কমাতে পারে।
- **আপনি যখন যাচ্ছেন না বা পান করছেন না সর্বদা একটা মুখের আবরণ পরে থাকুন।** মনে রাখবেন যে যদি আপনার উপসর্গগুলি না থাকলেও আপনি COVID-19 ছড়াতে পারেন। মুখে একটা আবরণ পরা আপনার চারপাশের মানুষদের সুরক্ষিত রাখে। যেসমস্ত মানুষ চিকিৎসাগতভাবে মুখের আবরণ সহ্য করতে পারেন না এবং 2 বৎসর এবং তার চেয়ে কম বয়সের শিশুদের এগুলো পরার প্রয়োজন নেই।
- **দূরত্ব বজায় রাখুন।** যতটা সম্ভব, আপনার পাটিতে না থাকা খেতে আসা লোকজন এবং রেস্টোরাঁ কর্মীদের থেকে, অন্ততঃ 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন থাকুন। বসার জন্য অপেক্ষা করার সময় বা রেস্টরুম ব্যবহার করতে দূরত্ব বজায় রাখার ব্যাপারে সতর্ক হন।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।** প্রবেশ করার সময়, যাওয়ার ঠিক আগে এবং রেস্টোরাঁ ছেড়ে চলে যাবার পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। রেস্টরুম ব্যবহার করার সময় সাবান এবং জল দিয়ে অন্ততঃ 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুুন।

রেস্টোরাঁগুলো তাদের গ্রাহকদের ঝুঁকি কমাতে, পরিবর্তনগুলোও করতে থাকবে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- কর্মীদের তাদের শিফট-এর আগে COVID-19 উপসর্গগুলি পরীক্ষা করা এবং অসুস্থ হলে তাঁদের বাড়ি পাঠানো।

- খেতে আসা লোকদের এবং সহকর্মীদের সুরক্ষিত রাখার জন্য কর্মীদের মুখাবরণ পরা নিশ্চিত করা।
- খাবার টেবিলগুলোর এমনভাবে সাজান যাতে ভোজনকারী দলগুলির মধ্যে অন্তত: 6 ফুটের ব্যবধান থাকে।
- সরু গলি এবং এলাকাগুলি যেখানে মানুষের সারি তৈরি হয় (যেমন বাথরুম) সেখানে লোকজন যাতে 6 ফুট ব্যবধানে থাকে সেটা নিশ্চিত করার জন্য ফিতা, চিহ্ন বা অন্যান্য মার্কার রেখে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে সাহায্য করা।
- প্রবেশপথ এবং ক্যাশ রেজিস্টারগুলোর মতো গ্রাহক সমাবেশের এলাকাগুলিতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখা।
- জলের কল, দরজার হাতল এবং কাউন্টারগুলোর মত বারবার ছোঁয়া হয় এমন জায়গাগুলোর বর্ধিত পরিষ্করণ।

কীভাবে এই রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবেন সেই তথ্য সমেত COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

আপনার কাছাকাছি কোনও পরীক্ষা করার কেন্দ্র খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest দেখুন অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।

যেভাবে পরিস্থিতির পরিবর্তন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 6.21.20