

COVID-19: নিরাপদে সমবেত হওয়ার বিষয়ে পরামর্শ

নিউ ইয়র্ক সিটি যখন পর্যায়ক্রমে আবার চালু হচ্ছে, পরস্পরের সাথে সময় কাটাবার সময় নিরাপদ থাকার জন্য পরিকল্পনা থাকা জরুরি। আমাদের রোজকার জীবনে COVID-19 ছড়ানো বন্ধ করতে আমরা বদল ঘটাতে পারি।

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

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন:** অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন যদি না অত্যাবশ্যিক চিকিৎসা পরিচর্যার (COVID-19 টেস্টিং সহ) জন্য বা অন্যান্য অত্যাবশ্যিক কাজে বাইরে যেতে না হয়।
- **সামাজিক দূরত্ব:** অন্য মানুষদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন:** আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। আপনি উপসর্গগুলি ছাড়াই সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলার সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। মুখের আবরণ COVID-19 ছড়িয়ে পড়া কমাতে সহায়তা করে।
- **হাতের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন:** সাবান ও পানি দিয়ে ঘনঘন হাত ধোনা বা সাবান ও জল উপলব্ধ না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; যে পৃষ্ঠতলগুলি 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।

আরো নিরাপদ জমায়েত

- **একটা বিশ্বব্যাপী মহামারী “সামাজিক গোষ্ঠী” গড়ে তুলুন এবং দূরত্ব রাখুন:** আপনার নিকটতম গোষ্ঠীর বাইরের মানুষের সংস্পর্শ কমাতে, একটা বিশাল জমায়েতে আপনি উপস্থিত থাকলেও, বন্ধুদের বা পরিবারের একটা মূল গোষ্ঠীতে সশরীরে সামাজিক জমায়েতগুলিতে সীমাবদ্ধ রাখার চেষ্টা করুন।
- **আপনার নিজের ঝুঁকি জানুন:** 65 বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী মানুষ অথবা অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ মানুষদের সাথে ঘনিষ্ঠ পারস্পরিক আদানপ্রদান রাখা এড়িয়ে চলুন।
- **বড় জমায়েত এড়িয়ে চলুন:** যত বেশি মানুষ একত্রে কাছাকাছি সমবেত হবেন, ছড়ানোর সম্ভাবনা তত বেশি।
- **আবহাওয়া উপভোগ করুন:** যখন ঘরের ভিতরে আপনি মিলিত হবেন তখন COVID-19 ছড়ানোর সম্ভাবনা আরও বেশি থাকে। ঝুঁকি আরও কমাতে বাইরে তাজা হাওয়ায় জমায়েত আয়োজন করুন।
- **নিরাপদে উপাসনা করুন:** যদি আপনার ধর্মোপাসনার ভবন আবার খুলে থাকে, একটা মুখের আবরণ পরুন, পানপাত্র বা বাসনকোসন শেয়ার করবেন না এবং করমর্দন করা এবং আলিঙ্গন করা সহ অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন – পরিবর্তে হাত নেড়ে অভ্যর্থনা জানান।
- **নিজের পানপাত্র আনুন (BYO):** কোনও পানীয় শেয়ার করা অথবা চারপাশে খাবার চালাচালি করা ভাইরাস ছড়াতে পারে। নিজের চেয়ার বা বনভোজনে মাটিতে পাতার কস্বল আনা অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- **সৃজনশীল হন:** সেই সমস্ত গেমগুলি নিয়ে ভাবুন যেগুলো আরও বেশি দূরত্ব রেখে খেলা যায় এবং কোনও শারীরিক সংস্পর্শ ঘটায় না, যেমন শারাড খেলা।

অপেক্ষাকৃত নিরাপদ খেলাধূলা

- **দৌড়ানো, হাঁটা, সাইকেল চালানো:** এগুলো একা বা অন্যদের সাথে করা নিরাপদ খেলাধূলা – এগুলো করার সময় কেবল অন্তত 6 ফুট ব্যবধান রাখুন অথবা একটা মুখের আবরণ পরুন।
- **দলগত খেলাধূলা এড়িয়ে চলুন:** দলগত খেলাধূলা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ ঘটায় এবং আপনাকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।
- **খেলাধূলা করার সময় স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন:** দলগত খেলাধূলার চেয়ে ফ্রিজবি এবং ক্যাচ বেশি ভালো যেহেতু আপনি একটা নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে পারেন। খেলার আগে এবং পরে সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুতে অথবা একটা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে মনে রাখুন। খেলার সময় আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।

দোষ বিচার করবেন না - নিরাপদ থাকার সম্বন্ধে অন্যদের শিক্ষা দিন

- **নিরাপদ জমায়েত সম্ভব:** সবার সামাজিক সংসর্গ দরকার, এবং কম নিউ ইয়র্কবাসীর বসার জন্য ব্যক্তিগত আউটডোর স্থান অথবা শহর থেকে দূরে তাঁদের বাইরে নিয়ে যেতে কোনও গাড়ি থাকে। সিটি আবার খুলে গেলেই, আরও বেশি মানুষ সামাজিক মেলামেশা শুরু করবেন। সশরীরে পারস্পরিক আদানপ্রদান থাকার জন্য মানুষদের দোষ-ত্রুটি বিচার করার চেয়ে নিরাপদে এটা করতে পরস্পরকে সহায়তা করুন।
- **ভদ্র হন:** ভালো আচরণকে সমর্থন করুন। যদি কাউকে মুখের আবরণ না পরে থাকতে দেখেন, রেগে যাবার বদলে “আপনি কি আমার কাছাকাছি এলে দয়া করে একটা মুখের আবরণ পরবেন?” এরকম বলুন। যদি কেউ খুব কাছে থাকেন, ভদ্রভাবে তাকে বলুন “আমাদের কি দয়া করে একটু ফাঁকা জায়গা আপনি দিতে পারেন?”
- **অনিরাপদ মনে করলে, চলে যান:** যেখানে মানুষ আপনাকে পর্যাপ্ত জায়গা দিচ্ছেন না সেই জমায়েতগুলি ছেড়ে চলে যান। [ভিডিও হলে আপনি 311 নম্বরে রিপোর্ট করতে পারেন।](#)

পরীক্ষার ফলাফলের অর্থ কি তা জানুন!

- জমায়েত সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করতে **পরীক্ষার ফলাফলগুলি সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন।** COVID-19 পরীক্ষাগুলি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এবং কীভাবে ফলাফলগুলি ব্যাখ্যা করতে হয় তা জানার জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ যান এবং “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (COVID-19 টেস্টিং: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ) খুঁজুন।
- COVID-19 এর কারণ যে ভাইরাস, তার অ্যান্টিবডি পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেলে তা পূর্বে সংস্পর্শে আসার ইঙ্গিত হতে পারে, কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনি আবার সংক্রমিত হওয়ার থেকে অনাক্রম্য।
- **একটি পূর্বের ইতিবাচক রোগ নির্ণয়মূলক পরীক্ষার** (নাকের সোয়াব অথবা লালা) অর্থ আপনার COVID-19 হয়েছিল এবং আবার হবার সম্ভাবনা হয়ত কম। আমরা জানি না সেই সুরক্ষা কতটা শক্তিশালী অথবা তা কতদিন স্থায়ী হয়।

- কীভাবে বা কাদের সাথে ঘোরাফেরা করা যায় সেই সিদ্ধান্তগুলি নিতে এই পরীক্ষাগুলি ব্যবহারে **সতর্ক হন**।

পরস্পরকে সুরক্ষিত রাখুন

- **আপনার বন্ধু এবং পড়শিদের দিকে নজর রাখুন।** যারা বেশি নিঃসঙ্গ, বেশি বয়স্ক, বা হয়তো কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে যা তাঁদের গুরুতর COVID-19 অসুখের আরও বেশি ঝুঁকিতে রাখে, সেই সমস্ত মানুষদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। যদি আপনি অসুস্থ না হন এবং বেশি ঝুঁকিতে না থাকেন, তাঁদের জন্য কিছু কাজ করে দেবার প্রস্তাব দিন যদি তাঁরা বাড়ি থেকে বেরোতে না পারেন।
- **বিস্তার থামান:** COVID-19-এ অসুস্থ হওয়ার ব্যাপারে আপনি যদি উদ্বিগ্ন নাও হন, যতটা সম্ভব বাড়িতে থেকে এবং বাড়ির বাইরে গেলে একটা মুখের আবরণ পরে আপনার কমিউনিটিকে আপনি সুরক্ষিত রাখতে পারেন।
- **পরীক্ষা করান:** পাঁচটি বরোর সব কটিতে এখন COVID-19 পরীক্ষার কেন্দ্র আছে। আরো তথ্যের জন্য এবং টেস্টিংয়ের জায়গাগুলি দেখতে nyc.gov/covidtest ভিজিট করুন বা 311 নম্বরে ফোন করুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 8.12.20