

COVID-19: যানবাহন চালনাকারীদের জন্য সাধারণ নির্দেশনা

এই নথিটি সাধারণ নির্দেশনা এবং নিরাপত্তা সংক্রান্ত সতর্কতা প্রদান করে জরুরী নয় এমন যানবাহনের পরিচালকদের নিজেদের এবং তাদের যাত্রীদের সুরক্ষিত রাখার জন্য এবং COVID-19 এর বিস্তার মন্থর করার জন্য। রোগীদের জন্য যাতায়াত ব্যবস্থা প্রদানকারী চিকিৎসা কেন্দ্রের ঠিকাদারগণকে তাদের নিজ নিজ কোম্পানির নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করতে হবে।

এই চারটি মূল কাজের কথা মনে রাখুন COVID-19 এর সংক্রমণ রোধ করার জন্য:

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।**

- কাশি, শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নিতে অসুবিধা, জ্বর, শীত করা, পেশিতে ব্যথা, গলা ব্যথা বা স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানোর মত COVID-19 উপসর্গগুলির জন্য আপনার শরীরের ওপর ভালোভাবে নজর রাখুন। এই তালিকায় সব কিছু অন্তর্ভুক্ত নয়। অন্যান্য কম প্রচলিত উপসর্গের কথা জানানো হয়েছে, যার মধ্যে আছে আল্ট্রিক উপসর্গ যেমন বমিভাব, বমি হওয়া অথবা ডায়ারিয়া। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা বিভ্রান্তি প্রদর্শন করতে পারেন বা দিক ভুল করতে পারেন বা পরে যেতে পারেন।
- নিজের কোন খরচ ছাড়াই COVID-19 এর পরীক্ষা করান। nyc.gov/covidtest এ যান একটি পরীক্ষার সাইট খুঁজে পেতে।
- আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা হয়ে থাকতে পারে বলে মনে হয় তাহলে নিম্নলিখিত **সবগুলি** সত্য না হওয়া পর্যন্ত আপনি বাড়িতে থাকুন:
 - আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়া পর থেকে অন্তত 14 দিন হয়ে গেছে, বা কোনো যদি কোন উপসর্গ দেখা না দেয়, আপনার প্রথম পজিটিভ টেস্টের পরে 14 দিন
 - টাইলেনল বা আইবুপ্রোফেনের মত জ্বর-হ্রাসকারী ওষুধ ব্যবহার না করে আপনার গত তিন দিন জ্বর আসেনি।
 - আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়েছে।
- এছাড়াও, কিছু কর্মী, যাদের COVID-19 হয়েছিল বা হয়ে থাকতে পারে, তাদের নিউ ইয়র্ক স্টেটের (NYS) আবশ্যিকতাগুলি অনুযায়ী কাজে আবার যোগদান করার আগে অবশ্যই আরো বেশি দিন সময় অপেক্ষা করতে হবে।

- **শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।**

- যখনই সম্ভব, নিজের এবং অন্যদের মধ্যে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য যাত্রীদের পিছনে বসতে বলুন। গাড়ীতে পার্টিশন থাকলে যাত্রী উঠানোর আগেই পার্টিশনটি বন্ধ করুন। যদি গাড়ীতে পার্টিশন না থাকে, তাহলে গাড়ির সামনের এবং পেছনের মধ্যে একটি স্বচ্ছ প্লাস্টিকের বেস্তনী স্থাপনের বিবেচনা করতে পারেন। **বেস্তনী যেন গাড়ির রিয়ার ভিউ আয়নার দৃশ্যমানতাকে বাধাগ্রস্ত না করে।** ট্যাক্সি এবং লিমুজিন কমিশন (Taxi and Limousine Commission, TLC) এর লাইসেন্স

প্রাপ্ত গাড়িগুলির জন্য চালকদের পার্টিশন ইনস্টলেশন সম্পর্কিত TLC নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে।

- শুধু একই দলে থাকা যাত্রীদের একসাথে পরিবহন করুন। গোষ্ঠীবদ্ধ ভাবে ভ্রমণ (যা “ভাগাভাগি করে” বা “পুলড” ভ্রমণ হিসেবেও পরিচিত) অনুমোদিত নয় (প্যারাট্রানজিট গাড়িগুলির জন্য ছাড়া)।
- বাইরের তাজা বাতাস ভিতরে ঢোকাবার জন্য গাড়ির ভেন্টগুলি ব্যবহার করুন এবং/অথবা জানলার কাঁচগুলো নামিয়ে দিন। বাতাসের পুনরাবর্তন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

• একটি মুখের আবরণ পরুন।

- একটি মুখের আবরণ পরুন। NYS নির্বাহী আদেশ 202.18 চালকদের একটি মুখের আবরণ পরা আবশ্যিক করে যখন তারা যাত্রীদের পরিবহন করেন। সকল যাত্রী যারা দুই বছরের বেশি বয়সী এবং চিকিতসাগতভাবে একটি মুখের আবরণ সহন করতে সক্ষম তাদের অবশ্যই একটি মুখের আবরণ পরতে হবে। মুখের আবরণ সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/coronavirus এ যান এবং [মুখের আবরণ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী](#) খুঁজুন।

• স্বাস্থ্যসম্মত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।

- অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে প্রায়শই সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুই, বিশেষ করে আপনি টাকা পয়সা বা যাত্রীর ব্যাগ নিয়ে ঘাটাঘাটি করার পরে, শৌচাগার ব্যবহার করার পরে, নাক ঝাড়ার পরে, কাশি এবং হাঁচির পরে। সাবান বা জল উপলব্ধ না হলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- কাশি বা হাঁচির সময় একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন, হাত ব্যবহার করবেন না।
- যাত্রীদের ব্যবহারের জন্য আপনার গাড়িতে টিস্যু ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন।
- স্পর্শহীন পেমেণ্টের বিকল্পগুলিতে উৎসাহিত করুন। নগদ অর্থ এবং ক্রেডিট কার্ডগুলি ঘাটাঘাটি করা ন্যূনতম করুন।
- হাত না ধুয়ে চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
- হাত মেলাবেন না বা বোতলের জল, গাম, বা অন্যান্য জিনিস যাত্রীদের অফার করবেন না।

• আপনার গাড়িটি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।

- যে সকল জায়গা এবং বস্তুগুলিতে সচরাচর যাত্রীদের স্পর্শ লাগে সেগুলোর দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন, যেমন দরজার হাতল, জানালার বোতাম, বিভিন্ন তালা, অর্থ আদান-প্রদানের মেশিন, সীটের হাতল, সীটের গদী, বাকল এবং সীট-বেল্ট। স্টিয়ারিং হুইল, রেডিওর বোতাম, দিক পরিবর্তনের ইন্ডিকেটর ও কাপ হোল্ডারের মতো আপনার প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি মুছে ফেলুন।
- ময়লা এবং বুল, কালি প্রথমেই মুছে ফেলুন। তারপর জীবাণু নাশ করতে পৃষ্ঠতলটির জন্য উপযুক্ত সাধারণ জীবাণুনাশক সামগ্রী (উদাহরণস্বরূপ, ব্লিচ, পারঅক্সাইড বা অ্যালকোহল-

ভিত্তিক বহু-ব্যবহারিক সামগ্রী) ব্যবহার করুন। পরিষ্কার সারফেসগুলির ওপর জীবাণুনাশক সব থেকে ভালো কাজ করে। পরিষ্কার করার এবং জীবাণুনাশক পণ্যগুলির লেবেলগুলি পড়ুন এবং অনুসরণ করুন।

- পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার সময় ডিজপোজেবল গ্লাভস বা অন্য কোনো উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক জিনিস ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পর গ্লাভস আবর্জনার জায়গায় ফেলে দিন এবং সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যদি সাবান এবং জল উপলব্ধ না থাকে।
- পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার সময় গাড়ির দরজা খোলা রাখুন।
- যাত্রীদের ঢোকাবার আগে সমস্ত সারফেস শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং [Guidance for Businesses \(ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানের জন্য নির্দেশিকা\)](#) সম্পর্কিত পৃষ্ঠায় [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#) (স্বাস্থ্যসেবার সাথে সংযুক্ত না থাকা জায়গাগুলির সাধারণ পরিষ্কার/জীবাণুমুক্তকরণের নির্দেশিকা) দেখুন।

ভয় এবং কলঙ্ক থেকে সুরক্ষার পৃথক তথ্য

- এই প্রাদুর্ভাব বর্নবাদ ও বৈষম্য ছড়াবার কোনও অজুহাত নয়। জাতি, জাতীয়তার উৎস এবং অন্যান্য পরিচয়ের কারণে যাত্রী বা সম্ভাব্য যাত্রীদের বিরুদ্ধে বৈষম্য অবৈধ।
- আপনাকে যদি জাতি, জাতীয়তার উৎস বা অন্যান্য পরিচয়ের কারণে হয়রানি বা বৈষম্য করা হয়, তাহলে নিউ ইয়র্ক সিটি মানবাধিকার কমিশন (NYC Commission on Human Rights) -এ যোগাযোগ করার জন্য 311 -এ ফোন করে বলুন "human rights" (হিউম্যান রাইটস্) অথবা [nyc.gov/cchr](https://www.nyc.gov/cchr) দেখুন এবং "Report Discrimination" (বৈষম্য রিপোর্ট) ক্লিক করুন।

নিজের এবং পরিবারের মল্ল নিন

- [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) এ অ্যাপ লাইব্রেরী (App Library): অনলাইন স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতার সরঞ্জাম।
- NYC ওয়েল: বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা, সংক্ষিপ্ত পরামর্শ এবং রেফারেলগুলি জন্য 24/7 উপলব্ধ। 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন বা [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) এ চ্যাট করুন।
- NYS COVID-19 মানসিক সহায়তার হেল্পলাইন: প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পেশাদাররা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা করার জন্য এবং প্রয়োজন হলে কেয়ারে রেফার করার জন্য উপস্থিত। সপ্তাহের যে কোন দিন সকাল 8-টা এবং 10-টার মধ্যে 844-863-9314 নম্বরে কল করুন।
- NYC হেলথ + হস্পিটালস (NYC Health + Hospitals): অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে পরিচর্যা প্রদান করে। 844-692-4692 বা 311 নম্বরে ফোন করুন।

অবহিত থাকুন

- COVID-19 সংক্রান্ত তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন।
- যাত্রীদের অবগতির জন্য পিছনের সীটে তথ্য লাগিয়ে রাখুন। পোস্টার এবং প্রচার পত্রের জন্য দেখুন [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)

- NYC পুনরায় খোলা সম্পর্কে নির্দেশনা পাওয়ার জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ যান এবং [Guidance for Businesses](#) (ব্যবসাগুলির জন্য নির্দেশিকা) পৃষ্ঠাটি দেখুন।

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

6.29.20