

## নিউ ইয়র্ক সিটিতে বাড়ির বাইরের কার্যকলাপ: COVID-19 থেকে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রেখে সক্রিয় থাকা

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা এবং বাড়ির বাইরে সময় কাটানো আপনার মন এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারে। যখন নির্মল বাতাসের জন্য বাইরে বেরোবেন, তখন এই চলতে থাকা COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ।

### **COVID-19 প্রতিরোধের জন্য এই মূল চারটি পদক্ষেপ সবসময় মনে রাখুন:**

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা:** অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন যদি না অত্যাবশ্যিক চিকিৎসা পরিচর্যার (টেস্টিং সহ) জন্য বা অন্যান্য অত্যাবশ্যিক কাজে বাইরে যেতে না হয়।
- **সামাজিক দূরত্ব:** আপনার পরিবারের সদস্য নন এমন যে কোনো ব্যক্তির থেকে, যতটা সম্ভব, 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন, এমনকি জলে থাকার সময়েও।
- **একটি মুখের আবরণ পরা:** 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। অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা না গেলে একটি মুখের আবরণ পরুন, যদিনা আপনি জলে থাকেন।
- **আপনার হাত ধুন:** সাবান ও জল দিয়ে ঘনঘন হাত ধুন বা সাবান ও জল উপলব্ধ না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; যে পৃষ্ঠতলগুলি (সারফেস) 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। হাত ময়লা বা পিচ্ছিল হলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার খুব একটা কার্যকর নাও হতে পারে, তাই প্রথমে বালি বা স্যানিটাইজার মুছে ফেলুন। হাত শুকিয়ে যাওয়ার পরে আবার স্যানিটাইজার লাগান।

আপনি একটি কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করার ভাবলে, আগে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, “এটি করার সময় আমি কি ‘মূল চারটি বিষয়’ মেনে চলতে পারব?” আপনার উত্তর না হলে, উপভোগ করার জন্য অন্য একটি কার্যকলাপ বেছে নিন। উপরন্তু, যে সমস্ত ব্যক্তির COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি সবথেকে বেশি (বয়স্ক ব্যক্তিবর্গ এবং অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকা যা তাদের অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, এমন ব্যক্তিবর্গ সহ), তাদের যতটা সম্ভব বাড়িয়ে থাকাই অবিরত রাখা উচিত। আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং “Prevention and Groups at Higher Risk” (প্রতিরোধ এবং উচ্চতর ঝুঁকির গোষ্ঠী) খুঁজুন।

বাইরে নিরাপদে গ্রীষ্ম উপভোগ করার কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হল:

- বাইকিং
- স্কেটবোর্ডিং বা অবস্টিকেল কোর্সেস
- নাচ/মুভমেন্ট, লাফ দড়ি বা ডাবল ডাচ, ব্লেক ড্যান্সিং

- শক্তির প্রশিক্ষণ/ড্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড
- জিমন্যাস্টিক, যোগব্যায়াম, এবং ধ্যান
- মাছ ধরা
- জল ছোটানো
- হস্তশিল্প, পেন্টিং এবং স্কাপটিং
- ফটোগ্রাফি এবং ফিল্ম তৈরি
- রাস্তায় চক দিয়ে আঁকা
- বাগান করা
- সংগীত বা পডকাস্ট সহ হাঁটা
- ড্রাইভ-ইন মুভিস

এই তালিকার মধ্যে সবগুলি নেই -- COVID-19 প্রতিরোধের জন্য মুখ্য চারটি পদক্ষেপের কথা মাথায় রেখে নতুন কিছু করুন। সবসময়ের মতো, প্রচুর জল পান করুন, স্যানিট্রিন এবং একটি টুপি পরুন, এবং আনন্দ করুন!

## **প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী**

### **NYC-র সৈকতগুলি কি খোলা?**

হ্যাঁ। নিউ ইয়র্ক সিটির [সৈকত](#) এবং বাইরের পুলগুলিকে (নির্বাচিত উদ্যান দপ্তরের পুলগুলি সহ) সাঁতার কাটার জন্য পুনরায় খুলে দেওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে। আপনি সৈকত বা একটি পুলে গেলে, পৃষ্ঠা 1 এর মূল চারটি পদক্ষেপ সবসময় মনে রাখবেন এবং:

- **জলে থাকার সময় একটি মুখের আবরণ পরবেন না।** সেগুলি ভিজে গেলে তার মধ্যে দিয়ে নিশ্বাস নেওয়া কঠিন হয়ে উঠতে পারে। তার বদলে অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখুন।
- **আপনার রোড টুপি, স্যানিট্রিন এবং পানীয় জলের কথা ভুলবেন না।**

আরোও তথ্যের জন্য দেখুন [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)।

### **NYC-র খেলার মাঠগুলি কি খোলা?**

হ্যাঁ। আরো তথ্যের জন্য, [nycgovparks.org/facilities/playgrounds](https://nycgovparks.org/facilities/playgrounds) দেখুন।

### **আমি কি পার্কে একটি পিকনিক করতে পারি?**

অবশ্যই! শুধু বেশি জনসমাগম করবেন না, শেয়ার করার পরিবর্তে নিজের খাবার নিয়ে আসুন, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার নিয়ে আসার কথা মাথায় রাখুন। আপনার পরিবারের সদস্য নন এমন অন্য লোকজনের সাথে সময় কাটানোর সময়, অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন এবং সবসময় একটি মুখের আবরণ পরুন।

### **একটি বাইরের কার্যকলাপে যাওয়ার জন্য আমার গণ পরিবহণ ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে আমার কী করা উচিত?**

যখনই সম্ভব, পার্ক এবং সৈকতে যান যেগুলি আপনার বাড়ির কাছে। সব ধরনের পরিবহনের জন্য, পৃষ্ঠা 1 এ তালিকাবদ্ধ মূল চারটি পদক্ষেপ মেনে চলুন। দলবদ্ধ ভাবে গাড়িতে যাওয়ার (যা শেয়ার করা বা পুলড সফর হিসেবেও পরিচিত) অনুমতি নেই।

### **আমি কি আমার কুকুরকে পার্কে নিয়ে যেতে পারি?**

হ্যাঁ। তাজা বাতাস এবং ব্যায়ামের জন্য কুকুর এবং পোষ্যদের মালিকদের জন্য NYC পার্ক খোলা। নির্দিষ্ট কিছু সময় এবং জায়গা যেখানে না গলার চেন খুলে রাখার নিয়ম কার্যকর আছে সেখানে ছাড়া আপনার কুকুরকে অবশ্যই গলার চেন পরিয়ে ধরে রাখতে হবে। আপনার কুকুরকে হাঁটানোর সময়, অন্যদের থেকে 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখবেন। শহরের কুকুরদের ঘোরার জায়গাগুলি পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি পর্যন্ত বন্ধ। বিশদ তথ্যের জন্য দেখুন [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)।

### **দৌড়ানো বা বাইকিংয়ের মতো ব্যায়াম করার সময়, আমাকে কি একটি মুখের আবরণ পরে থাকতে হবে?**

না, যতক্ষণ আপনি অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখছেন।

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

22.7.20