

নিউ ইয়র্ক সিটিতে পার্ক এবং সৈকতে যাওয়া নিজেকে এবং অন্যদের COVID-19 থেকে সুরক্ষিত রাখুন

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার মন এবং শরীরকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করবে। যখন তাজা বাতাসের জন্য বাইরে যাবেন, তখন এই COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় আরো সতর্কতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করার জন্য:

অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে থাকুন। পার্কে বা সৈকতে যাবেন না।

- COVID-19 সহ মানুষেরা এক বিস্তৃত পরিসরের উপসর্গের কথা জানিয়েছেন। ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার দুই থেকে 14 দিন পরে উপসর্গ দেখা দিতে পারে।
- সাধারণত যে উপসর্গগুলি জানানো হয়েছে তার মধ্যে রয়েছে:
 - কাশি
 - শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া
 - স্বর
 - ঠান্ডা লাগা
 - পেশিতে ব্যথা
 - গলা ব্যথা
 - স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানো
- যে সব মানুষের COVID-19 আছে অথবা থাকতে পারে, তাদের বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপের জন্য বাড়ি থেকে বেরোনো উচিত নয়।
- আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ যান এবং “Symptoms and What to Do When Sick” (উপসর্গসমূহ এবং অসুস্থ হলে কী করতে হয়), তা খুঁজুন।

যে পার্ক, সৈকতগুলি অথবা অন্যান্য মুক্ত এলাকাগুলি আপনার বাড়ির কাছে, সেগুলিতে যান।

- দীর্ঘ দূরত্ব যাত্রা করা আপনার COVID-19 আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এর ফলে গণ পরিবহণে এবং রাস্তায় ভিড়ও বাড়ে।

আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন।

- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। আপনি যদি তা করতে অক্ষম হন, সৈকতের অথবা পার্কের সেই অঞ্চল ত্যাগ করুন।

একটি মুখের আবরণ পরুন।

- একটি মুখের আবরণ হল কোনো ভালোভাবে লাগানো কাগজ বা কাপড়, যেমন একটি ব্যান্ডানা বা স্কার্ফ, যা আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখে। মুখের আবরণ একটি সহজ কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ উপায় রোগ সংক্রমণ হ্রাস করার জন্য।
- 2 বছরের বেশি বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের একটি মুখের আবরণ পরা বাধ্যতামূলক যখন তারা বাড়ির বাইরে থাকবেন, যদি তারা অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখতে না পারেন।
- মুখের আবরণের সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/facecoverings](https://www.nyc.gov/facecoverings) দেখুন।

স্বাস্থ্যসম্মত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।

- সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়শই হাত ধোবেন, প্রত্যেকবার অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যখন পানি উপলভ্য থাকবে না।
- হাঁচি বা কাশি হওয়ার সময় নিজের নাক এবং মুখ একটি টিস্যু অথবা জামার হাতা দিয়ে ঢাকুন। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
- করমর্দন করবেন না।
- প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতলের সাথে অপ্রয়োজনীয় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, যেমন দরজার নব এবং হাতে ধরার রেলিং।
- আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং “Prevention and Groups at Higher Risk” (প্রতিরোধ এবং উচ্চতর ঝুঁকির গোষ্ঠী) খুঁজুন।

দলগতভাবে সমবেত হবেন না।

- অন্যদের সাথে সমবেত হওয়া এড়িয়ে চলুন, বাড়ির সদস্যদের বাদে। অন্য মানুষদের সাথে সময় কাটানোর সময় যারা আপনার পরিবারের সদস্য নন, তাদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- শিশুদের জন্য খেলার তারিখ নেই।

সংগঠিত খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবেন না।

- দলগত খেলাধুলা যেমন সকার এবং বাস্কেটবলের জন্য খেলোয়াড়দের নিকট সান্নিধ্যে থাকতে হয়, যা COVID-19 এর সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

NYC-র সৈকতে সাঁতার কাটবেন না।

- নিউ ইয়র্ক সিটির সৈকতগুলিতে বর্তমানে সাঁতার কাটা বন্ধ। হাঁটা, দৌড়ানো, এবং সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য বসে থাকার অনুমতি আছে।

প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ

NYC পার্কগুলি কি খোলা?

হ্যাঁ। আরো তথ্যের জন্য দেখুন nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus।

NYC-র সৈকতগুলি কি খোলা?

NYC-র সৈকতগুলিতে বর্তমানে সাঁতার কাটা বন্ধ। হাঁটা, দৌড়ানো, এবং সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য বসে থাকার অনুমতি আছে। যখনই সম্ভব এমন কেউ যিনি আপনার পরিবারের সদস্য নন তার থেকে অন্তত 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখুন। আপনি যখনই অন্যদের থেকে 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না তখনই মুখের আবরণ আনা এবং পরা উচিত। আরোও তথ্যের জন্য দেখুন nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

নিউ ইয়র্ক স্টেটের সৈকতগুলি কি খোলা আছে?

শুক্রবার, মে 22 তারিখে NYS কিছু সৈকত খুলবে NYC-র বাইরে। NYC নয় এমন সৈকতগুলি 50% ধারণ ক্ষমতা বা তার কমে এবং বর্ধিত সতর্কতার সাথে পরিচালিত হবে। আরো বিশদ তথ্যের জন্য দেখুন parks.ny.gov/covid19।

NYC পুলগুলি কি খোলা?

না। NYC এবং NYS এর পাবলিক পুলগুলি বন্ধ আছে।

NYC-র খেলার মাঠগুলি কি খোলা?

না। NYC-র খেলার মাঠগুলি পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি অবধি বন্ধ।

আপনার কি করা উচিত যদি আপনার গণ পরিবহণ ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় কোন বাহ্যিক কাজকর্মের জন্য?

যখনই সম্ভব, পার্ক এবং সৈকতে যান যেগুলি আপনার বাড়ির কাছে। সব ধরনের পরিবহণের জন্য, সাধারণ COVID-19 প্রতিরোধ সতর্কতা মেনে চলুন, যেমন অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা, মুখের আবরণ পরা এবং স্বাস্থ্যকর হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন। দলগত ভ্রমণের (যা “ভাগাভাগ করা” বা “পুলভুক্ত” ভ্রমণ হিসেবেও পরিচিত) অনুমতি নেই।

আমি কি পার্কে বার্বেকিউ করতে পারি?

সমবেত হওয়া এবং বার্বেকিউ করা নিষিদ্ধ, এবং গ্রিলিং এলাকাগুলি বন্ধ। নিজের খাবার এবং পানি বহণ করার কথা বিবেচনা করুন, এবং তার সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার বহণ করা, যখন সাবান

এবং পানি উপলভ্য থাকবে না তখন ব্যবহার করার জন্য। বিশদ তথ্যের জন্য দেখুন nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus।

আমি কি পার্কে ব্যায়াম করতে পারি?

হ্যাঁ। হাঁটা এবং ব্যায়াম করার জন্য NYC পার্ক একটি দারুণ জায়গা। যদিও একা অথবা পরিবারের সদস্যদের সাথে ব্যায়াম করায় কোন অসুবিধা নেই, দলীয় খেলাধুলার (যেমন বাস্কেটবল, ফুটবল, সফটবল এবং সকার) অনুমতি নেই। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সহ দৌড়ানো, হাঁটা এবং সাইকেল চালানোর সময়।

আমি কি আমার কুকুরকে পার্কে নিয়ে যেতে পারি?

হ্যাঁ। তাজা বাতাস এবং ব্যায়ামের জন্য কুকুর এবং পোষ্যদের মালিকদের জন্য NYC পার্ক খোলা। কুকুরের লিশ-মুক্তি সংক্রান্ত সকল নিয়মগুলি এখনো প্রযোজ্য। আপনার কুকুরকে হাঁটানোর সময়, অন্যদের থেকে 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখবেন। শহরের কুকুরদের ঘোরার জায়গাগুলি পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি পর্যন্ত বন্ধ। আরো বিশদ তথ্যের জন্য দেখুন nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

সংস্থানসমূহ

- NYC পার্ক পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য দেখুন nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus।
- NYS পার্ক পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য দেখুন parks.ny.gov/covid19।
- পার্ক এবং বিনোদনমূলক ফেসিলিটিতে দর্শন করার সময় আরো নির্দেশিকার জন্য দেখুন cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html।

পরিস্থিতির পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

5.22.20