

## যে সকল মানুষ মাদক সেবন করেন তাদের জন্য COVID-19 নির্দেশিকা

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে অবিরত ছড়াচ্ছে এবং আপনার বাড়ির বাইরে আপনি যখন অন্যদের সাথে একত্রিত হচ্ছেন তখন এটি ছড়াবার ঝুঁকি থাকে। যেহেতু সিটি আবার খুলছে, তাই COVID-19-এর সংক্রমণ রুখতে আমাদের অবশ্যই পদক্ষেপগুলো নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

### COVID-19 প্রতিবোধ করুন

COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি হ্রাস করতে এই চারটি মূল পরামর্শ মাথায় রাখুন:

- **যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন বা [COVID-19 সংক্রান্ত সমস্যাগুলির ঝুঁকি খুব বেশি থাকে](#) তাহলে বাড়িতে থাকুন।**
  - পরিকল্পিত রিওপেনিংয়ের আপডেটগুলি অনুসরণ করুন।
  - যতক্ষণ না কোনো ভ্যাক্সিন বেড়োচ্ছে, যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকা (যদি তাতে আপনার চাকরি বা কাজের ক্ষেত্রে অসুবিধা না হয়) COVID-19 থেকে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখার এখনও পর্যন্ত সবথেকে নিরাপদ বিকল্প।
  - [COVID-19 সম্পর্কিত উপসর্গগুলির](#) ক্ষেত্রে স্বাভাবিকের থেকে আরো বেশি গুরুত্ব সহকারে আপনার শরীরের ওপর নজর রাখুন। আপনার যদি অল্প থেকে মধ্যম মাত্রার উপসর্গ থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন। প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা ([COVID-19 এর জন্য টেস্ট করা সহ](#)) বা আপনার জিনিসপত্র এনে দেওয়ার কেউ না থাকলে, মুদির জিনিসপত্রের মতো, দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় জিনিস আনার জন্য ছাড়া বাইরে যাবেন না।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন।** এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলে এবং কোনো উপসর্গ না থাকলেও, বাড়ির বাইরে থাকাকালীন একটি [মুখের আবরণ](#) ব্যবহার করুন এবং অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।** সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে প্রায়শই হাত ধুন। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
  - যে সমস্ত ব্যক্তি মাদক সেবন করেন, তাদের পক্ষে এই আইটেমগুলি অ্যাক্সেস করা সহজ নাও হতে পারে। সামগ্রীগুলির জন্য [সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোভাইডার](#) (syringe service providers, SSPs), মেডিকেল ক্লিনিক বা ড্রপ-ইন সেন্টারগুলিতে দেখুন,
  - একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
  - না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
  - অন্যদের সাথে হাত মেলাবেন না। তার বদলে, হাত নাড়ুন।
- **অন্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।**

- বাড়ির বাইরে থাকাকালীন যে কোনো সময় অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- আপনার বসবাসের কোনো স্থায়ী জায়গা না থাকলে, অন্যান্য লোকদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন এবং একটি ফেস কভারিং পরুন।

### **নিরাপদভাবে মাদক ব্যবহারের পরামর্শ**

- জীবাণুনাশক দ্রব্য, জলে গোলা জীবাণুনাশক রাসায়নিক, বা অন্তত 60% অ্যালকোহল যুক্ত দ্রব্য দিয়ে মাদকের মোড়ক, পণ্যসামগ্রী এবং সারফেসগুলি মুছুন।
- মাদকটি নিজে প্রস্তুত করুন।
- একা সেবন করা এড়িয়ে চলুন কিন্তু আপনি যাদের সাথে আছেন তাদের সাথে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- আপনি যত মানুষের সাথে আলাপচারিতায় নিযুক্ত হন তা সীমিত করুন। এমন কেউ যার সাথে আপনি বসবাস করেন না, তার থেকে অন্তত 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখুন।
- [ন্যালক্সোন](#) সঙ্গে রাখুন। ন্যালক্সোন একটি নিরাপদ ওষুধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে।
- একটি ওভারডোজের নিরাপত্তার পরিকল্পনা করুন এমন কারো সাথে যিনি জানেন যে আপনি ব্যবহার করবেন।
- যদি একা সেবন করেন, সেবন করার আগে "Never Use Alone" (কখনও একা সেবন করবেন না) এর হটলাইন 800-484-3731 নম্বরে ফোন করুন।
- একজন [SSP](#) জীবাণুমুক্ত করা (স্টেরাইল) মাদক ব্যবহারের সামগ্রী এবং ন্যালক্সোন সরবরাহ করছে কিনা তা দেখতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- মাদক সরবরাহে সম্ভাব্য ঘাটতি বা পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত থাকুন।

### **আপনি যদি ইঞ্জেক্ট করেন:**

- ভাগ করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
  - আপনাকে যদি শেয়ার করা বা সিরিঞ্জগুলি (এবং অন্যান্য সরঞ্জাম) আবার ব্যবহার করতে হয়, ব্যবহারগুলির মধ্যে সেগুলি জল দিয়ে ভালো করে পরিষ্কার করে নিন।
    - জীবাণুনাশক রাসায়নিক ব্যবহার করলে, ব্যারেলের মধ্যে অন্তত 30 সেকেন্ড ডুবিয়ে রাখুন। জীবাণুনাশক রাসায়নিক ব্যবহার করার পরে ব্যারেলটি পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- সম্ভব হলে, নিজের ইঞ্জেকশন প্রস্তুত করুন এবং প্রয়োগ করুন।
- সূচটি চাটবেন না।

### **যদি আপনি পাইপ, বং, স্ট্র বা ই-সিগারেট ব্যবহার করেন:**

- ভাগ করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যে অংশগুলি আপনি আপনার ঠোঁট, নাক বা হাত দিয়ে স্পর্শ করেন সেগুলি একটি অ্যালকোহল সোয়াব দিয়ে মুছুন ব্যবহার করার অন্তর্বর্তী সময়ে।

### **অতিরিক্ত নির্দেশিকা**

- আপনি যদি কোন ওষুধ নেন, তাহলে ওষুধ আনতে ফার্মেসিতে যাওয়া কমানোর জন্য বেশি ওষুধ পাওয়ার বিষয়ে আপনার চিকিৎসা পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনি যদি ওপিওয়েড ব্যবহারের ব্যাধির জন্য ওষুধ নিয়ে থাকেন যেমন মেথাডোন অথবা বুপ্রেনোরফিন:
  - আপনার ওপিওয়েড চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন টেলিমেডিসিনের জন্য আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিকল্পগুলির জন্য।
  - আপনার ওপিওয়েড চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বাড়িতে-নিয়ে-যাওয়ার ওষুধের বিকল্পগুলি সম্পর্কে।

## সংস্থানসমূহ

- **SSP** এমন কর্মসূচি যা মাদক সেবনকারীদের মাদক সেবনের জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম প্রদান করে। COVID-19 অতিমারীর সময় কোন পরিষেবাগুলি দেওয়া হচ্ছে তা জানার জন্য আপনার স্থানীয় SSP-দের ফোন করুন। [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এ যান এবং "syringe service programs" (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) খুঁজুন।
- **আপনার কাছাকাছি ন্যালাক্সোন খুঁজতে**, [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ যান বা 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন। সময় এবং উপলভ্যতা পরিবর্তন হয়ে থাকতে পারে বলে, ন্যালাক্সোনের উপলভ্যতার জন্য সম্প্রদায়-ভিত্তিক প্রোগ্রাম এবং ফার্মেসিগুলিতে যাওয়ার আগে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- **NYC Well:** NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন। সহায়তার জন্য, 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন অথবা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা](#) দেখুন। [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) এ যান এবং "Community Services" (কমিউনিটি সার্ভিসেস) দেখুন।
- COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 7.7.20