

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের সংকটকালীন পরিস্থিতিতে কীভাবে নিরাপদে কেনাকাটা করবেন

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে অবিরত ছড়াচ্ছে এবং আপনার বাড়ির বাইরে যখন অন্যদের সাথে [আপনি একত্রিত হচ্ছেন](#) তখন এটি ছড়াবার ঝুঁকি থাকে। যখন আমরা কেনাকাটা করার মতো ক্রিয়াকলাপগুলিতে ফিরতে শুরু করছি, তখন COVID-19-এর সংক্রমণ রুখতে আমাদের অবশ্যই পদক্ষেপগুলো নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

নিজেকে, আপনার সঙ্গে থাকা লোকজন এবং আপনাদের যারা পরিষেবা দিচ্ছেন সেইসমস্ত রিটেল স্টোরের কর্মীদের সুরক্ষিত রেখে -- কীভাবে নিরাপদে কেনাকাটা করা যায় তা একটু ভাবুন। নিউ ইয়র্ক সিটির রিটেল স্টোরগুলিকে সহায়তা করুন কিন্তু সেটি নিরাপদে করুন! আপনি রিটেল স্টোরগুলিতে যাওয়ার পরিকল্পনা করলে, COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি কমাতে এই মূল চারটি পরামর্শ মাথায় রাখুন:

- **যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন বা COVID-19 সংক্রান্ত সমস্যাগুলি ঝুঁকি খুব বেশি থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন।** অসুস্থ থাকাকালীন আপনি যদি বাইরে যান, আপনি অন্যদের অসুস্থ করার ঝুঁকিতে ফেলছেন। আপনার যদি অন্তর্নিহিত কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, অথবা যদি আপনার বয়স 65 বছর বা তার চেয়ে বেশি হয়, নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য বাড়িতে থাকার কথা বিবেচনা করুন।
- **অবশ্যই সব সময় একটি মুখের আবরণ পরুন।** মনে রাখবেন যে যদি আপনার উপসর্গগুলি না থাকলেও আপনি COVID-19 ছড়াতে পারেন। মুখে একটা আবরণ পরা আপনার চারপাশের মানুষদের সুরক্ষিত রাখে। **নিউ ইয়র্ক স্টেটের আবশ্যিকতা অনুযায়ী, 2 বছরের বেশি বয়সী এবং যারা শারীরিকভাবে মুখের আবরণ সহ্য করতে পারেন তাদের রিটেল স্টোরগুলিতে প্রবেশ করতে হলে মুখের আবরণ পরতে হবে।**
- **দূরত্ব বজায় রাখুন।** অন্যান্য ক্রেতা এবং স্টোরের কর্মীদের থেকে, যতটা সম্ভব, অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন। আপনি যাওয়ার আগে অনলাইনে আইটেমগুলি খুঁজে, এবং যখন পারবেন তখন সংগ্রহ করে নেওয়ার জন্য জিনিসগুলি অর্ডার দিয়ে, স্টোরের ভিতরে থাকার সময় কমান।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।** স্টোরে প্রবেশ করার সময়, পণ্যগুলি স্পর্শ করার পরে, এবং স্টোর থেকে বেরোবার পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। শুধুমাত্র যে পণ্যটি কিনতে চান সেটিই স্পর্শ করুন, এবং যেখানে সম্ভব স্পর্শহীন পেমেন্ট পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

রিটেল স্টোরগুলি, তাদের গ্রাহকদের ঝুঁকি কমাতে, পরিবর্তনগুলোও করতে থাকবে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- কর্মীদের তাদের শিফট-এর আগে COVID-19 উপসর্গগুলি পরীক্ষা করা এবং অসুস্থ হলে তাঁদের বাড়ি পাঠানো।

- লোকজনকে 6 ফুট ব্যবধানে রাখতে মার্কায়ণগুলি ব্যবহার করে, এবং একই সময়ে স্টোরে ক্রেতার সংখ্যা সীমিত করে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা।
- ফিটিং রুম সহ, ক্রেতাদের অঞ্চলগুলি জুড়ে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রেখে হাতের পরিষ্কৃততা বজায় রাখতে সহায়তা করা।
- কর্মী এবং ক্রেতা উভয়েরই মুখের আবরণগুলি পরা নিশ্চিত করা।
- পেমেন্ট ডিভাইস, সংগ্রহের অঞ্চল, রেস্টরুম এবং সর্বজনীন অঞ্চলগুলির মতো প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি পরিষ্কার করা বাড়ানো।

কীভাবে এই রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবেন সেই তথ্য সমেত COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

আপনার কাছাকাছি কোনও পরীক্ষা করার কেন্দ্র খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest দেখুন অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।

যেভাবে পরিস্থিতির পরিবর্তন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 6.28.20