

নিউ ইয়র্ক সিটির (NYC) জন্য COVID-19 সহায়িকা পুস্তিকা

COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে চারটি মুখ্য পদক্ষেপ সব সময় অনুশীলন করুন:

- **বাড়িতে থাকুন।** যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন, COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন, অথবা এমন কারো নিকট নিকট সংস্পর্শে এসে থাকেন যার COVID-19 আছে তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- **দূরত্ব বজায় রাখুন:** অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- **মুখে একটি আবরণ পরুন।** বাড়ির বাইরে সব সময় মুখে একটি আবরণ পরার মাধ্যমে নিজেকে এবং চারপাশের অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন। নিউ ইয়র্ক স্টেটের সকল পাবলিক পরিবহন (গাড়ি পরিষেবাসহ) এবং বিমান, ট্রেন ও বাসে যাতায়াতের সময় মুখে আবরণ পরা বাধ্যতামূলক। মুখের আবরণের সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/facecoverings দেখুন।
- **আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন।** প্রায়শই আপনার হাত ধোনা এবং ভ্রমণের সময় ব্যবহারের জন্য অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সাথে রাখুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি ও হাঁচি ঢাকুন।

নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য COVID-19 এর ফলে জনস্বাস্থ্য আপংকালীন অবস্থা চলাকালীন সাহায্যগুলো নিচে দেয়া হলো।

COVID-19 পরীক্ষার স্থানসমূহ

আপনার কাছাকাছি কোনও COVID-19 পরীক্ষা করার কেন্দ্র খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest দেখুন অথবা 844-692-4691 নম্বরে ফোন করুন। অনেক সাইট বিনামূল্যে টেস্টিং করছে।

NYC পরীক্ষা ও চিহ্নিতকরণ করস

NYC পরীক্ষা ও চিহ্নিতকরণ করস (NYC Test & Trace Corps) সম্পর্কে তথ্যের জন্য nychealthandhospitals.org/test-and-trace ভিজিট করুন।

COVID-19 হোটেল প্রোগ্রাম

আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা হয়ে থাকতে পারে বলে মনে হয় এবং পরিবারের সদস্যদের থেকে আলাদা থাকা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি শহরের **COVID-19 হোটেল প্রোগ্রামের (COVID-19 Hotel Program)** মাধ্যমে নিখরচায়, একটি হোটেলে থাকার যোগ্য হতে পারেন। nyc.gov/covid19hotels দেখুন বা একজন প্রদানকারীর দ্বারা মূল্যায়িত হতে সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টার মধ্যে 844-692-4692 নম্বরে ফোন করুন।

স্বাস্থ্য সেবাসমূহ

জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রে 911 নম্বরে ফোন করুন।

COVID-19 সম্পর্কিত প্রয়োজন বা অন্যান্য স্বাস্থ্য

সম্পর্কিত প্রয়োজন: টেলিফোনে বা সামনা সামনি সেবা পেতে যেখানে ফোন করবেন:

- আপনার ডাক্তার;

- আপনার জিপ কোডের জন্য নির্ধারিত প্রাথমিক পরিচর্যা কেন্দ্র; বা

- 844-692-4692 নম্বরে।

টেলি-জরুরি পরিচর্যা: CityMD টেলিহেলথের মাধ্যমে 24/7 জরুরি পরিচর্যার প্রস্তাব দিচ্ছে। বিমার কভারেজ নিশ্চিত করতে, citymd.com/virtualcare দেখুন।

স্বাস্থ্য সেবা এবং পরিপূরক সেবা প্রদানকারীদের তালিকা:

একটি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে এবং তারা COVID-19 সময়কালীন সেবা দিচ্ছে কিনা তা জানতে, ভিজিট করুন:

- a816-healthpsi.nyc.gov/NYCHHealthMap এ NYC স্বাস্থ্য ম্যাপ; অথবা
- hitesite.org এ HITE।

স্বাস্থ্য বিমা: নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) অফ হেলথ মার্কেটপ্লেসের মাধ্যমে অনেক নিম্ন-থেকে নিখরচার স্বাস্থ্য বিমা উপলব্ধ আছে। একজন সনদপ্রাপ্ত দরখাস্ত পরামর্শকের সাথে সাক্ষাৎ করতে:

- 311 কল করুন।
- “CoveredNYC” বা “SeguroNYC” লিখে 877-877 নম্বরে টেক্সট করুন; বা
- nyc.gov/site/doh/health/health-topics/health-insurance.page এ ভিজিট করুন।

ওষুধের মূল্য পরিশোধে সহায়তা: নিচের প্রোগ্রামগুলো আপনাকে ওষুধের মূল্য পরিশোধে সহায়তা করতে পারে:

- নিউ ইয়র্ক প্রেসক্রিপশন (New York Prescription (Rx) Card) কার্ড।

877-321-6755 নম্বরে ফোন করুন বা newyorkrxcard.com এ যান।

- NeedyMed। 800-503-6897 নম্বরে ফোন করুন বা needy meds.org এ যান। ইংরেজি এবং স্প্যানিশে উপলব্ধ আছে।
- RxAssist। rxassist.org দেখুন।
- আমেরিকান ডায়াবেটিস সংস্থা (American Diabetes Association)। insulinhelp.org দেখুন।

মানসিক স্বাস্থ্য সেবা: NYC দিচ্ছে 24/7 বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সেবা। একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলতে:

- 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন; বা
- nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।

আপনার এলাকায় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদকাসক্তি সংক্রান্ত সাহায্যগুলোর জন্য nycwell.cityofnewyork.us/en/find-services এ অনুসন্ধান করুন।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা:

- নির্দিষ্ট কিছু NYC স্বাস্থ্য দপ্তর যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক বর্তমানে খোলা রয়েছে এবং সীমিত আকারে ওয়াক-ইন HIV এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI) সংক্রান্ত সেবা দিয়ে যাচ্ছে। আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page ভিজিট করুন।
- HIV এবং অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI) সংক্রান্ত টেলিমেডিসিন সেবাগুলো NYC যৌন স্বাস্থ্য সেবা ক্লিনিকের হটলাইন (NYC Sexual Health Clinic Hotline) 347-396-7959 নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 3.30টা পর্যন্ত পাওয়া যাবে।
- [Bronx](#), [Brooklyn](#), [Manhattan](#), [Queens](#), এবং [Staten Island](#) এলাকায় বর্তমানে যে সব সেবা প্রদানকারীরা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা দিচ্ছে তাদের অনলাইন তালিকা এবং প্লেসিওর নেটওয়ার্ক প্রদানকারীদের দেয়া [এইচআইভি এবং STI পরীক্ষা](#), [PrEP](#), [PEP](#), এবং [HIV সেবাসমূহ](#) দেখতে ক্লিনিকসমূহে এবং [HIV-সম্পর্কিত দিকনির্দেশনা এবং সহায়ক সেবা](#) পেতে কমিউনিটি-ভিত্তিক সেটিংস দেখুন।

সুবিধাসমূহ

ACCESS NYC নিউ ইমর্কবাসীদের যোগ্য সুবিধাবলী সনাক্ত করতে এবং তার জন্য আবেদন করতে সহায়তা করে। অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে 30 টিরও বেশি কর্মসূচি আছে যাতে আপনার এবং আপনার পরিবার যোগ্যতা লাভ করতে পারেন এবং এমনকি আপনি ইতোমধ্যে সুবিধাবলী

পেলে এবং একটি চাকরি থাকলেও। 718-557-1399 নম্বরে ফোন করুন বা access.nyc.gov এ যান।

আপনার গৃহ গরম বা ঠাণ্ডা রাখতে সাহায্য: গৃহশক্তি সাহায্য প্রকল্প (Home Energy Assistance Program, HEAP) কে 800-342-3009 নম্বরে ফোন করুন অথবা otda.ny.gov/programs/heap/ এ যান।

অস্থায়ী সাহায্য (Temporary assistance, TA)। যদি আপনি কাজ করতে অক্ষম হন, কাজ না পান, বা আপনার কাজে যথেষ্ট বেতন না পান, TA আপনাকে আপনার খরচ চালাতে সাহায্য করতে পারে। 800-342-3009 নম্বরে কল করুন বা ভিজিট করুন otda.ny.gov/programs/temporary-assistance/।

বেকার সাহায্য: যে সমস্ত যোগ্য কর্মচারীরা নিজেদের কোনো দোষ ছাড়াই চাকরী হারান, তারা অস্থায়ী সাহায্যের জন্য 888-209-8124 নম্বরে ফোন করুন অথবা ny.gov/services/get-unemployment-assistance ভিজিট করুন।

অর্থনৈতিক পরামর্শ: বিনামূল্যে, ওয়ান-অন-ওয়ান অর্থনৈতিক পরামর্শের জন্য, nyc.gov/talkmoney ভিজিট করুন।

খাদ্য সহায়তা

সব ধরনের খাদ্য সহায়তার জন্য:

- **311** এ ফোন করুন এবং বলুন "Get food" (খাদ্য চাই);
- আপনার নিকটস্থ খাদ্য বিতরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে "NYC FOOD" বা "NYC COMIDA" লিখে 877-877 নম্বরে টেক্সট করুন; বা
- বিনামূল্যে খাদ্য ডেলিভারি পাওয়ার যোগ্যতা জানতে অথবা নিকটস্থ খাদ্য বিতরণকেন্দ্রের ঠিকানা জানতে nyc.gov/getfood ভিজিট করুন।

জরুরি খাদ্য সহায়তা: 866-888-8777 বা **311** নম্বরে ফোন করুন।

ক্ষুধার্তের হটলাইন (Hunger hotline): 866-348-6479 নম্বরে ফোন করুন। স্প্যানিশের জন্য, 3 চাপুন।

SNAP/ফুড স্ট্যাম্পস (food stamps): আপনি নথিভুক্ত হতে যোগ্য কিনা তা দেখতে 718-557-1399 নম্বরে ফোন করুন বা access.nyc.gov/programs/supplemental-nutrition-assistance-program-snap এ যান।

পারিবারিক এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক অত্যাচারজনিত সেবা
জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রে 911 নম্বরে ফোন করুন।

NYC HOPE সেবার জন্য, 800-621-4673 নম্বরে 24-ঘন্টা হটলাইনে ফোন করুন বা nyc.gov/nychope ভিজিট করুন।

COVID-19 চলাকালীন সুস্থ হওয়া ব্যক্তিদের জন্য সুবিধাগুলো দেখতে <https://www1.nyc.gov/site/ocdv/get-help/resources-for-survivors-during-covid-19.page> ভিজিট করুন।

বাসস্থানের সহায়তা

NYC বাসস্থান কর্তৃপক্ষ (NYC Housing Authority, NYCHA): NYCHA এর COVID-19 সম্পর্কিত প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নগুলো দেখতে, nyc.gov/site/nycha/about/covid-19-FAQ.page ভিজিট করুন।

ভাড়াটিয়াদের সুরক্ষায় মেয়র অফিস: COVID-19 এর ফলে বিপদগ্রস্ত ভাড়াটিয়াদের জন্য তথ্য ও সংস্থান পেতে, nyc.gov/content/tenantprotection/pages/covid19-home-quarantine ভিজিট করুন।

NYC ভাড়াটিয়া সংস্থান খাত উচ্ছেদ প্রতিরোধ টুল: nyc.gov/content/tenantresourceportal/pages ভিজিট করুন।

উচ্ছেদ প্রতিরোধ: উচ্ছেদ বা অন্যান্য বাসস্থান বা ভাড়া সংক্রান্ত ব্যাপারে আইনি সেবার জন্য, আইনি সহায়তা (Legal Aid) কে 212-577-3300 নম্বরে বা আইনি সেবা NYC (Legal Services NYC) কে 917-661-4500 নম্বরে ফোন করুন।

স্কুল, দূরশিক্ষা, এবং শিশুসেবা

স্কুল পুনরায় খোলা, মিশ্র শিক্ষা এবং অন্যান্য ব্যাপারে NYC শিক্ষা দপ্তরের দেয়া তথ্যগুলো জানতে, schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/coronavirus-update ভিজিট করুন।

আপনার সন্তানের স্কুল থেকে একটি দূরশিক্ষা ডিভাইসের জন্য অনুরোধ করতে, coronavirus.schools.nyc/RemoteLearningDevices ভিজিট করুন।

NYC শিশু সেবা দপ্তরের মাধ্যমে শিশু সেবা সম্পর্কে তথ্য পেতে, nyc.gov/site/acs/about/covid19.page#ChildCareAssistance ভিজিট করুন।

অন্যান্য সংস্থানসমূহ

অভিবাসী সম্প্রদায়ের জন্য সংস্থানসমূহ: অভিবাসীদের জন্য COVID-19 সম্পর্কিত সংস্থানগুলোর তালিকা পেতে, nyc.gov/immigrants/coronavirus ভিজিট করুন। অভিবাসন বা সিটি পরিষেবাগুলো কিভাবে অ্যাক্সেস করবেন সে সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে, মেয়রের অভিবাসন বিষয়ক অফিস (Mayor's Office of Immigrant Affairs, MOIA) এর হটলাইনে সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টার মধ্যে ফোন করুন বা askMOIA@cityhall.nyc.gov এ ইমেল করুন।

LGBTQ+ সম্প্রদায়ের জন্য সংস্থানসমূহ: COVID-19 সম্পর্কিত LGBTQ+ প্রকল্প ও পরিষেবাগুলোর একটি তালিকার জন্য nyc.gov/lgbtqcovid এ NYC একতা প্রকল্প (NYC Unity Project) ভিজিট করুন।

অক্ষমতা আছে এমন নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সংস্থানসমূহ: অক্ষম ব্যক্তিদের জন্য COVID-19 সংস্থানসমূহের একটি তালিকা পেতে, nyc.gov/site/mopd/resources/covid-19-resources-for-people-with-disabilities.page ভিজিট করুন।

বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সংস্থানসমূহ: বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সংস্থানসমূহের একটি তালিকা পেতে, nyc.gov/site/dfta/services/covid-19-resources.page ভিজিট করুন।

প্রাক্তন সেনাসদস্য নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সংস্থানসমূহ: প্রাক্তন সেনাসদস্যদের জন্য সংস্থানসমূহের একটি তালিকা পেতে, nyc.gov/site/veterans/covid-19/resources.page ভিজিট করুন।

শেষকৃত্য সহায়তা

শেষকৃত্য সহায়তা: বুধবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত 718-473-8310 নম্বরে ফোন করুন, বা nyc.gov/site/hra/help/burial-assistance.page এ বা nyc.gov/site/helpnownyc/get-help/funeral-burial-guidance.page এ যান।

আপনার অধিকার জানুন

COVID-19 এবং মানবাধিকার: বাসগৃহ, চাকরী, এবং গণজমায়েত স্থানে সুরক্ষা সম্পর্কে সহ, COVID-19 এবং অধিকার সম্পর্কে তথ্যের জন্য, এবং আপনি হয়রানি বা বৈষম্যের শিকার হলে কিভাবে অভিযোগ দাখিল করবেন তা জানতে, nyc.gov/StopCOVIDHate ভিজিট করুন।

কর্মস্থল আইন এবং সুরক্ষাসমূহ: সর্বেজনীন অসুস্থতা ছুটির অধিকার সহ COVID-19 এর সময় কর্মস্থল আইন এবং

সুরক্ষা সম্পর্কে তথ্য পেতে
[nyc.gov/assets/dca/downloads/pdf/workers/Complying-with-NYC-Workplace-Laws-During-COVID-19.pdf](https://www1.nyc.gov/assets/dca/downloads/pdf/workers/Complying-with-NYC-Workplace-Laws-During-COVID-19.pdf) ভিজিট করুন।

কর্মচারীর অসুস্থতা এবং পারিবারিক কারণে ছুটি:
COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত নতুন অধিকারগুলি সহ, NYC কর্মচারীদের বেতনসহ ও বেতনছাড়া ছুটির আইনি অধিকার আছে। COVID-19 এর কারণে নিজের বা পরিবারের সদস্যদের পরিচর্যার জন্য, পরিস্থিতি এবং আপনি যে ধরনের নিয়োগকারীর হয়ে কাজ করেন তার ওপর নির্ভর করে, আপনি বেতনহীন এবং সবেতন ছুটি নিতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য, 855-491-2667 এ কল করুন বা [access.nyc.gov](https://www1.nyc.gov) ভিজিট করুন।

পোষা প্রাণীসমূহ

NYC COVID-19 পোষা প্রাণীর মালিকদের জন্য হটলাইন (NYC COVID-19 Pet Owner Hotline) এ সম্ভাষে

সাত দিন, সকাল ৪টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত 877-204-8821 নম্বরে ফোন করুন।

COVID-19 এবং প্রাণীদের সম্পর্কে প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের তালিকা পেতে,
<https://www1.nyc.gov/site/animalwelfare/covid-19/animals-faq.page> ভিজিট করুন।

পোষা প্রাণী এবং পরিষেবাদাতা প্রাণীদের জন্য জরুরী পরিকল্পনা সম্পর্কিত তথ্য পেতে,
[nyc.gov/site/em/ready/pets.page](https://www1.nyc.gov/site/em/ready/pets.page) ভিজিট করুন।

সামাজিক অংশগ্রহণ

আপনার সিটি কাউন্সিল সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন: আপনি আপনার সিটি কাউন্সিল সদস্যের ডিস্ট্রিক্ট অফিসের সাথে যোগাযোগ রেখে অতিরিক্ত সহায়তা পেতে পারেন। আপনার সিটি কাউন্সিল সদস্যকে খুঁজে পেতে, [council.nyc.gov/districts](https://www1.nyc.gov/site/council/council-nyc.gov/districts) দেখুন।

আপনার জিপ কোডে সংস্থানসমূহের জন্য, [nyc.gov/health/covidresources](https://www1.nyc.gov/health/covidresources) ভিজিট করুন।

COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/coronavirus](https://www1.nyc.gov/coronavirus) দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

12.17.20