

## কিভাবে COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় নিরাপদভাবে বিক্ষোভ জানাবেন

নিউ ইয়র্ক স্টেট এখনো এক বিশ্বব্যাপী মহামারীর কবলে রয়েছে। COVID-19 এর বিস্তার এখনো অব্যাহত আছে এবং যখনই আপনি বাইরে অন্যদের সাথে সমবেত হন, তখন ঝুঁকি থাকে। সব চেয়ে নিরাপদ পদক্ষেপ যা এখন নেওয়া যেতে পারে তা হল যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকা, কিন্তু আপনি যদি একটি গণ বিক্ষোভে অংশগ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে নিচে দেওয়া পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন যাতে নিজেকে এবং আপনি যাদের ভালোবাসেন তাদের আরো ভালোভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারেন।

### বেরোবার আগে প্রস্তুত হন

- **বাড়িতে থাকুন যদি আপনি সুস্থ বোধ না করেন।** আপনি যদি বাইরে যান তাহলে আপনি অন্যদের অসুস্থ করে তুলবেন, এই ঝুঁকি থাকে। আপনার যদি একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, অথবা যদি আপনার 65 বছর বয়সের বেশি বয়স হয়, বাড়িতে থাকার কথা বিবেচনা করুন যাতে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন। আপনি বাড়ি থেকে অন্যভাবে পদক্ষেপ নিতে পারেন [ভোট করার জন্য নিজেকে নিবন্ধিত করে](#), স্থানীয় সম্প্রদায়ের সংস্থাকুলিকে সমর্থন করে, এবং [আপনার আইনপ্রনয়নকারীদের সাথে যোগাযোগ করে](#)।
- **সঠিকভাবে মুখের আবরণগুলি পরুন।** নিশ্চিত করুন যে আপনার মুখের আবরণ সম্পূর্ণভাবে আপনার নাক, মুখ এবং খুঁতনি ঢেকে রাখে; এর ফলে ক্ষুদ্র ফোঁটাগুলির ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করা যাবে যদি আপনি শব্দে প্রতিবাদ জানাতে চান। মনে রাখবেন, আপনার যদি কোন উপসর্গ নাও থাকে তাও আপনি COVID-19 ছড়াতে পারেন।
- **শুধু সেগুলিই বহন করুন যা আপনার প্রয়োজন নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য।** অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার, একটি [মুখের আবরণ](#), আপনার নিজের জলের বোতল, স্ল্যাক্স, একটি ID, এবং এমন কোন ওষুধ যা আপনার প্রয়োজন হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, একটি ইনহেলার)।
- **ছেটানো যায় এমন বোতলে সাবান-পানি এবং কলের পানি বহন করুন।** আপনি যদি পেপার স্প্রের সংস্পর্শ আসেন, তাহলে ওই স্থানটি সাবান দিয়ে ধোন যাতে তেল কেটে যায়। তারপরে ওই স্থানটি পানি দিয়ে ধোন। আপনার চোখ বা মুখ ঘষবেন না, তাতে জ্বলুনি বাড়তে পারে এবং COVID-19 এর বিস্তারে সহায়তা করতে পারে।
- **একটি ছোট দলের সাথে যান।** আপনার পরিচিত মানুষদের দ্বারা পরিবেষ্টিত হয়ে হাঁটা ভালো। সেই ভাবে, যদি কেউ পরে COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পান, আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনার বন্ধুরাও যেন পরীক্ষা করান।
- **একটি পরিকল্পনা প্রস্তুত রাখুন।** নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করুন –যাত্রাপথের মাগচিত্র তৈরি করে নিন, প্রস্থানের পথ এবং সম্ভাব্য ঘুরে যাবার পথগুলি ছকে নিন।

### বিক্ষোভ প্রদর্শন করতে বেরনোর সময় নিরাপদ থাকুন

- **নয়েজমেকার, ড্রাম এবং লিখিত সাইন ব্যবহার করুন।** শব্দে প্রতিবাদ করা বা চেঁচানো সীমিত করুন অন্যদের সম্ভাব্য সংস্পর্শে আসা হ্রাস করার জন্য। চেঁচানো হল কাশির মত: আপনি নিঃশ্বাসের সাথে ক্ষুদ্র ফোঁটা নিঃসৃত করেন যা আপনার চারপাশের মানুষের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিতে পারে।

- **শারীরিক দূরত্ব এখনো গুরুত্বপূর্ণ।** নিজের এবং অন্যান্য মানুষদের মধ্যে যতটা সম্ভব শারীরিক দূরত্ব রাখুন যারা আপনার দলের অংশ নয়।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা চালু রাখুন।** একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং অন্যদের স্পর্শ করা এড়িয়ে যান। এছাড়াও, নিজের মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে যান। আপনাকে যদি আপনার মুখ স্পর্শ করতেই হয় আপনার মুখের আবরণ ঠিকঠাক করতে, তাহলে আগে এবং পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- **নিজের জিনিষপত্র নিয়ে যান (BYO) এবং কারো সাথে শেয়ার করবেন না।** পানির বোতল, মাইক্রোফোন বা মেগাফোন শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।
- **নিজের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।** কখন একটি অসুরক্ষিত পরিস্থিতি ছেড়ে যাবার প্রয়োজন হবে তা বিবেচনা করুন।

#### ফিরে আসার পরে আপনাকে কি করতে হবে

- **মনে করুন আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন।** সংস্পর্শে আসার পাঁচদিন পরে COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করান। [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) এ যান বা 311 নম্বরে কল করুন আরো তথ্যের জন্য। হেলথ প্লাস হস্পিটালসের (Health + Hospitals) পৃষ্ঠপোষকতা প্রাপ্ত সাইটগুলিতে বিনামূল্যে পরীক্ষা করানো যায়। পরীক্ষার ফলাফল আইন বলবতকারীদের সাথে ভাগ করা হবে না।
- অন্যদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন বিশেষ করে যাদের হয়ত গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার বেশি ঝুঁকি আছে (যার অন্তর্ভুক্ত যাদের বয়স 65 এর বেশি এবং এমন কোন ব্যক্তি যার গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে)।
- **আপনার হাত ধোান** সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে বাড়িতে ফিরে যাওয়া মাত্র।
- **আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।** আপনার যদি অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে NYC Well এ কল করুন 24/7 **888-692-9355** নম্বরে।

পরিস্থিতির পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.8.20