

## COVID-19: বন্ধু ও পরিবারের সাথে সংযুক্ত থাকা

এটির মত একটি সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব আপনার জন্য, আপনার প্রিয়জনদের জন্য, এবং আপনার বন্ধুদের জন্য চাপের কারণ হতে পারে। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করার জন্য যদিও বাড়িতে থাকা গুরুত্বপূর্ণ, এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে একা থাকতে হবে। প্রকৃত পক্ষে সংযুক্ত থাকলে তা আপনাকে উদ্বিগ্ন সামলাতে, চাপ হ্রাস করতে এবং ইতিবাচক থাকতে সাহায্য করতে পারে।

### অন্যদের সাথে সংযুক্ত থাকুন এগুলির মাধ্যমে:

- ফোন
- টেক্সট
- ভিডিও চ্যাট
- ইমেল
- সোশাল মিডিয়া

### আপনার দৈনিক কর্মসূচী আপনার বন্ধু এবং পরিবারকে ভার্চুয়ালি জড়িত করতে অভিযোজিত করুন:

- ভার্চুয়ালি খাবার ভাগ করুন। ভিডিও চ্যাট ব্যবহার করে আপনার প্রিয় রন্ধন প্রণালী বিনিময় করুন, তারপর একসাথে তৈরি করুন এবং উপভোগ করুন আপনাদের পৃথক গৃহে।
- একটি ভার্চুয়াল গেম নাইটের চেষ্টা করুন।
- একই স্ট্রিমিং কন্সার্ট, ব্রডওয়ে সম্পাদনা অথবা কমেডি শো শুনুন।
- একই অনলাইন ওয়ার্কআউট ক্লাসের জন্য একজন বন্ধুর সাথে যোগদান করুন।
- একটি নতুন বা প্রিয় শখ নিয়ে একটি অনলাইন ক্লাসে যোগদান করুন (যেমন বেকিং, ক্র্যাফট, অথবা ফটোগ্রাফি)।
- আপনার বন্ধুর সাথে হাঁটতে বা জগিং করতে যান যখন দুজনেই ফোনে সংযুক্ত থাকবেন।
- একটি TV শো বা ছায়াছবি দেখতে শুরু করুন একই সাথে, তারপর পরে সেটি সম্পর্কে সমালোচনা বিনিময় করুন।
- আপনার বন্ধুদের সাথে আপনার প্রিয় বইয়ের শিরোনাম অদলবদল করুন, তারপর আপনার মতামত শেয়ার করার জন্য সময় স্থির করুন ফোনে বা ভিডিও চ্যাটে।
- বন্ধুদের সাথে বাইরে না গিয়ে একটি ভার্চুয়াল নাচের পার্টি আয়োজিত করুন।
- একটি বন্ধুর সাথে একই ধাঁধার সমাধান করার জন্য প্রতিযোগিতা করুন।
- অনলাইন গ্রুপের মাধ্যমে এক দল নতুন মানুষের সাথে পরিচিত হন যা ফেসবুক, স্ল্যাক, মিটআপ এবং হোয়াটসঅপে তৈরি হচ্ছে, অথবা পাড়ার পারস্পরিক সহায়তার গ্রুপের মাধ্যমে। কিছু উদাহরণের জন্য, দেখুন [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11)।
- একটি অনলাইন ওয়ার্কশপ পরিষেবা খুঁজে বার করুন, অথবা একটি লাইভ প্রার্থনার সেসনের সময় নির্ধারণ করুন আপনার সহ প্রার্থনাকারীদের সাথে।

### যাদের সহায়তার প্রয়োজন তাদের প্রতি হাত প্রসারিত করুন

- একজন বয়স্ক পড়শি বা আত্মীয়ের দিকে আপনার হস্ত প্রসারিত করুন চ্যাট করার জন্য অথবা যদি আপনি অসুস্থ না হন এবং আপনার যদি কোন উপসর্গ না থাকে তাহলে তাদের প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র কিনে তাদের সাহায্য করার প্রস্তাব দিন।
- আপনি যদি অসুস্থ না হন এবং আপনার যদি কোন উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার বিল্ডিংএ একটি সাইন বোলান যাদের সাহায্য প্রয়োজন তাদের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র কেনার জন্য প্রস্তাব দিয়ে।
- একটি স্থানীয় ব্যবসার জন্য একটি ইতিবাচক পর্যালোচনা পোস্ট করুন।
- আপনার স্থানীয় নার্সিং হোমের সাথে যোগাযোগ করুন এবং জিজ্ঞেস করুন আপনি তাদের আবাসিকদের চিঠি পাঠাতে পারবেন কিনা।
- সেই ছোট শিশুদের দিকে আপনার হাত বাড়িয়ে দিন এবং তাদের ভার্চুয়ালি বই পড়ে শোনাতে অথবা বিনোদন প্রদান করার প্রস্তাব দিন।

## NYC Well

NYC Well কিছু সুস্থতার এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপ) এবং সাম্প্রদায়িক সংস্থান সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করে। [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) দেখুন। আপনার চাপের উপসর্গ যদি বিহ্বলকারী হয়ে দাঁড়ায়, সহায়তার এবং সাহায্যের জন্য হাত বাড়িয়ে দিন। প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কাউন্সেলররা 24/7 উপলভ্য 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করার জন্য। 888-692-9355 কল করুন বা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ চ্যাট করুন।

844-863-9314 নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইনে সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8 থেকে রাত 10টা অবধি কর্মীরা উপলভ্য থাকেন। এই ফোন লাইনটিতে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদাররা উপলভ্য, যারা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং প্রয়োজন হলে রেফার করার জন্য উপস্থিত থাকেন।

কীভাবে কলঙ্কের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকতে হবে, তা সহ কোরোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) অথবা [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) দেখুন।

**পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

4.8.20