

নিউ ইয়র্কবাসীগণ: করোনাভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করার জন্য বাড়িতে থাকুন

নিউ ইয়র্কবাসীরা একসাথে কাজ করে এবং বাড়িতে থেকে করোনাভাইরাসের (COVID-19) বিস্তার মন্থর করতে পারেন নিউ ইয়র্ক সিটিতে। আপনি যখন অপরিহার্য প্রয়োজন, কাজ বা তাজা বাতাসের জন্য বাইরে যাবেন, অন্যদের সাথে নিজের দূরত্ব বজায় রাখবেন এবং নিম্নলিখিত সতর্কতাগুলি অবলম্বন করবেন।



নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখুন

- নিজের সাথে অন্যদের মধ্যে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব রাখুন।
- সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়ই আপনার হাত ধোবেন।
- হাঁচা বা কাশার সময় আপনার নাক এবং মুখ একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে ঢাকুন।
- না-ধোয়া হাত দিয়ে আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।
- ঠান্ডা বা ফ্লুয়ের উপসর্গের ক্ষেত্রে যেমন করেন, তার চেয়ে আরো নিকটভাবে নিজের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন।



যারা বেশি ঝুঁকিপূর্ণ, তাদের সুরক্ষিত রাখুন

- আপনার যদি ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, বা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ প্রণালী থাকে আহলে বাড়িতে থাকুন।
- বাড়িতে থাকুন এবং পরিবার বা বন্ধুদের সাথে ফোনে, ভিডিও চ্যাটে, বা টেক্সট করুন যাদের এই অবস্থাগুলির একটি রয়েছে।



আপনি যদি অসুস্থ হয়ে প করেন

- বাড়িতে থাকুন।
- আপনার যদি কাশি, শ্বাসকষ্ট, জ্বর, গলা ব্যথা হয় এবং 3-4 দিন পরে ভালো বোধ না করেন, তাহলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- চিকিৎসাগত পরিচর্যা পাওয়ার জন্য আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, 311 নম্বরে কল করুন।
- NYC পরিচর্যা প্রদান করবে অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদান করার ক্ষমতা নির্বিশেষে।



বেশি ভিড় হওয়া হ্রাস করুন

- বাড়িতে থাকুন।
- সম্ভব হলে টেলিকমিউট করুন।
- আপনি যদি বাইরে যান:
- সব চেয়ে বেশি যাতায়াতের সময় থেকে বদল করে নিন আপনার কাজের সময়।
- হেঁটে বা বাইকে যান।
- এমনভাবে জড়ো হবেন না যাতে ভিড় তৈরি হয়।

রিয়েল-টাইম আপডেটের জন্য nyc.gov/coronavirus ওয়েবসাইটে যান।

হয়রানি বা বৈষম্য সম্পর্কে নালিশ জানাতে 311 এ কল করুন। 888-692-9355 এ কল করুন, 65173 নম্বরে "WELL" টেক্সট করুন বা nyc.gov/nycwell এ অনলাইন চ্যাট করুন একজন কাউন্সেলরের সাথে যুক্ত হতে।

*বার্তা ও ডেটার হার প্রযোজ্য হতে পারে। বিশদ তথ্যের জন্য আপনার ওয়ারলেস প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন

NYC
Health

Bill de Blasio
মেয়র
Oxiris Barbot, MD
কমিশনার