



# COVID-19

## এবং ভ্রমণ

### আমার COVID-19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে। আমি কবে ভ্রমণ করতে পারবো?

আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ থেকে থাকে, তাহলে আপনার উপসর্গ দেখা যাওয়ার পর থেকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিন পৃথকভাবে ও নিরাপদে বাড়িতে কিংবা হোটেলে অবস্থান করতে হবে। COVID-19 এর উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, নিঃশ্বাসে অসুবিধা হওয়া, অবসন্নতা, পেশিতে বা গায়ে ব্যথা, মাথা ব্যথা, নতুন করে স্বাদ বা ঘ্রাণশক্তি হারিয়ে ফেলা, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ থাকা, নাক দিয়ে পানি পড়া, বমির ভাব, বমি, কিংবা ডায়রিয়া। **এই সময়ে আপনার যেকোনো ধরনের ভ্রমণের সময়সূচি পরিত্যাগ করা উচিত।** আপনি 10 দিন পর পুনরায় ভ্রমণ করতে পারবেন যদি আপনার বিগত 24 ঘন্টায় জ্বর না আসে (জ্বর কমান ওষুধ না খেয়ে) এবং আপনার উপসর্গগুলো কমে যায়।

আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ না থাকে, তাহলে আপনার COVID-19 এর ফলাফল পজিটিভ আসার পর থেকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিন পৃথকভাবে ও নিরাপদে বাড়িতে কিংবা হোটেলে অবস্থান করতে হবে। **এই সময়ে আপনার যেকোনো ধরনের ভ্রমণের সময়সূচি পরিত্যাগ করা উচিত।** এই 10 দিনের মধ্যে আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে উপসর্গযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য অনুসরণীয় নির্দেশাবলী মেনে চলুন।

### আমি যদি আবার পরীক্ষা করি এবং একটি নেগেটিভ ফলাফল পাই তাহলে কি আমি আবার তাড়াতাড়ি ভ্রমণ করতে পারবো?

না। দ্বিতীয়বার পরীক্ষায় ফলাফল নেগেটিভ আসার ফলে আপনার ভ্রমণের সময়সূচি পরিবর্তিত হবে না। আপনার COVID-19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসার পর অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিন পৃথকভাবে ও নিরাপদে বাড়িতে কিংবা হোটেলে অবস্থান করতে হবে। আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলে উপসর্গ দেখা যাওয়ার পর থেকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিন পৃথকভাবে ও নিরাপদে বাড়িতে কিংবা হোটেলে অবস্থান করতে হবে।

### আমার COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ এসেছে কিন্তু আমি এমন একজনের সাথে ভ্রমণ করছি যার ফলাফল পজিটিভ এসেছে। আমি কি এখনো ভ্রমণ করতে পারবো?

না, আপনি ভ্রমণ করতে পারবেন না এবং কমপক্ষে 11 দিন আপনার ভ্রমণের পরিকল্পনা স্থগিত করুন।

COVID-19 পজিটিভ এমন কোন ব্যক্তির ছয় ফুটের মধ্যে আপনি 10 মিনিট বা তারও বেশি সময় ব্যয় করলে আপনার COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। আপনার আশেপাশের লোকজনকে রক্ষা করার জন্য, শেষবার আপনার ভ্রমণসঙ্গীর সংস্পর্শে আসার দিন থেকে শুরু করে পরবর্তী 10 দিন আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে কিংবা হোটেলে পৃথকভাবে ও নিরাপদে থাকতে হবে।

### নিরাপদে পৃথকভাবে থাকার জন্য আমি কিভাবে বিনামূল্যে একটি হোটেল রুম পাবো?

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, ভিজিটরসহ যাদের নিরাপদে পৃথকভাবে থাকার জন্য হোটেল রুম প্রয়োজন তাদের সুবিধার্থে NYC Test & Trace Corps বিনামূল্যে হোটেল রুম অফার করছে। আরও তথ্যের জন্য, 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে কল করুন।

### আমার কোনো স্বাস্থ্য বিমা নেই কিংবা নিউ ইয়র্ক সিটিতে আমার কোন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নেই। আমি কিভাবে মেডিকেল সহায়তা পাবো?

আপনার অর্থ পরিশোধ করার সক্ষমতা কিংবা অভিবাসনগত পরিস্থিতি নির্বিশেষে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলার জন্য আপনি 844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে ফোন করতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য, [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ওয়েবসাইট দেখুন বা **212-COVID19** নম্বরে ফোন করুন।

NYC  
HEALTH +  
HOSPITALS

Test & Trace  
Corps

# COVID-19 এর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

## পরীক্ষা



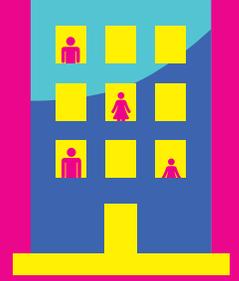
আপনার  
স্ট্যাটাস  
জানুন।  
আপনার জন্য  
বিনামূল্যে  
একটি  
COVID-19  
পরীক্ষা  
করান।

## অনুসন্ধান



আপনার  
কমিউনিটিতে  
COVID-19 ছড়িয়ে  
পড়া বন্ধ করতে  
আমাদের কন্ট্যাক্ট  
ট্রেসারদের  
ফোনকলে সাড়া  
দিন।

## যত্ন নেয়া



অন্যদের  
সুরক্ষিত  
রাখতে  
নিরাপদে  
আলাদা থাকুন  
এবং হোটেলে  
বা বাড়িতে  
যত্ন নিন।

এনওয়াইসি টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্পস (NYC Test & Trace Corps) আপনার ব্যক্তিগত এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তা রক্ষায় প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরা যেসব তথ্য পাই তা গোপনীয় এবং নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ কোডের (New York City Health Code) অধীনে সুরক্ষিত। টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্পস (Test & Trace Corps) কারো ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস সম্পর্কে জানতে চাইবে না।

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

Test & Trace  
Corps