

COVID-19 সম্পর্কে আপনার কি জানা উচিত

নভেল করোনাভাইরাস

- করোনাভাইরাস একটি ভাইরাস পরিবার যা ঠান্ডা লাগার মত অনুগ্র অসুস্থতা থেকে নিউমোনিয়ার মত গুরুতর রোগের কারণ হতে পারে।
- এই নতুন ধরণের ভাইরাসের সংক্রমণের কথা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সহ অনেক দেশে রিপোর্ট করা হয়েছে। প্রভাবিত এলাকাগুলির একটি হালনাগাদ করা তালিকার জন্য cdc.gov/coronavirus দেখুন।
- ভাইরাসটি সম্ভবত মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে ছড়াতে পারে, কিন্তু বর্তমানে এটা স্পষ্ট নয় কত সহজে ভাইরাসটি ছড়ায়।
- COVID-19 এর যে উপসর্গগুলি সাধারণত জানানো হয় তার মধ্যে আছে জ্বর, কাশি, এবং শ্বাসকষ্ট।
- COVID-19 সহ বেশির ভাগ মানুষ (80%) অনুভব করবেন যে তাদের প্রচন্ড ঠান্ডা লেগেছে অথবা ফ্লু হয়েছে। কিছু মানুষকে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। যে সব মানুষদের খুব অসুস্থ হয়ে পরার ঝুঁকি আছে তারা হলেন বয়স্করা অথবা যাদের অন্য কোন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা আছে।

নি ইয়র্কবাসীদের কি করা উচিত?

নিউ ইয়র্কবাসীদের উচিত তাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা অব্যাহত রাখা, কিন্তু নির্দিষ্ট কিছু সতর্কতা অবলম্বন করা:

- ফ্লুয়ের শট নিন - খুব দেরি হয়নি। যদিও ফ্লুয়ের শট আপনাকে COVID-19 থেকে রক্ষা করবে না, এটি ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে যার উপসর্গ এই করোনাভাইরাসের মতই।
- আপনার কাশি এবং হাঁচি একটি টিস্যু বা আপনার হাত দিয়ে ঢাকুন (হাত দিয়ে নয়)।
- সাবান এবং উষ্ণ গরম জল দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন।
 - সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- না ধোয়া হাতে চেখ, নাক, বা মুখে হাত দেবেন না।
- যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং/অথবা শ্বাসকষ্ট থাকে, এবং আপনি সম্প্রতি এমন জায়গায় যাত্রা করে থাকেন যেখানে [করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পরা অব্যাহত আছে](#), অথবা এমন কারো সাথে নিকট সংস্পর্শে এসে থাকেন যিনি সম্প্রতি সেই সব জায়গার যে কোনোটিতে যাত্রা করেছেন, তাহলে আপনার চিকিৎসকের কাছে যান।
- আপনার যদি এই উপসর্গগুলি থাকে, কিন্তু যাত্রার কোন ইতিহাস না থাকে, তাহলে বাড়িতে থাকুন এবং আপনার চিকিৎসককে কল করুন।
 - আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে সংযুক্ত হওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 এ কল করুন।
 - হাস্পাতালের কর্মীরা অভিবাসন স্থিতি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন না। স্বাস্থ্য পরিচর্যা পাওয়া একটি “সরকারী সুবিধা” নয় যা পাবলিক চার্জ টেস্ট দ্বারা সনাক্ত করা হয়েছে।

এই সময়ে, নিউ ইয়র্কবাসীদের এগুলি করার প্রয়োজন **নেই**:

এটি একটি দ্রুত পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি। সাম্প্রতিকতম আপডেটের জন্য nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

- শহরের ভিতরে যাত্রা সীমিত করা।
- সর্বজনীন জমায়েত এবং সর্বজনীন পরিবহন এড়িয়ে চলুন।
- আপনি কোথা থেকে খাবার আনেন অথবা কিভাবে তা প্রস্তুত করেন তা পরিবর্তন করতে হবে না।
- অসুস্থ না হলে ফেস মাস্ক পরা। ফেস মাস্ক কেবল তখনই সুপারিশকৃত যখন একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী তার নির্দেশ দেন।
 - মানুষ সুরক্ষামূলক ফেস মাস্ক বহু কারণে পরেন, যার মধ্যে আছে মৌশমগত অ্যালার্জি, দূষণ অথবা তাদের চারিপাশে থাকা মানুষদের সাধারণ ঠান্ডা লাগা থেকে সুরক্ষিত করার জন্য। ফেস মাস্ক পরার জন্য তাদের হয়রান করা বা লক্ষ্যস্থিত করা উচিত নয়।

আন্তর্জাতিক যাত্রীরা নিজেদের নিরাপদ রাখার জন্য কি করতে পারেন?

- প্রভাবিত এলাকায় পরিহার্য যাত্রা এড়িয়ে চলুন। সাম্প্রতিকতম যাত্রা সংক্রান্ত স্বাস্থ্য বিজ্ঞপ্তির জন্য [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) দেখুন।
- আপনি যদি সম্প্রতি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে গিয়ে থাকেন এবং আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং/অথবা শ্বাসকষ্ট না থাকে তাহলে স্বাভাবিকভাবে আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপন করুন কিন্তু এই উপসর্গগুলির জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন। যদি সেগুলি শুরু হয় তাহলে আপনার চিকিৎসকের কাছে যান।
- আপনি যদি সম্প্রতি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে গিয়ে থাকেন এবং আপনার যদি জ্বর, কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট হয়ে থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসকের কাছে যান।
- যদি আপনার চিকিৎসক আপনাকে বাড়িতে থাকতে বলেন:
 - জন সমক্ষে যাওয়া, স্কুল অথবা কাজে যাওয়া এড়িয়ে যান, যতক্ষণ না আপনি অন্তত 72 ঘন্টা জ্বর-মুক্ত অবস্থায় কাটিয়েছেন টাইলেনল অথবা আইবুপ্রোফেনের মত জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে।
 - একটি টিস্যু বা হাতা দিয়ে আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন, হাত দিয়ে নয়।
 - সাবান এবং উষ্ণ গরম জল দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

প্রকৃত তথ্য থেকে ভয়কে পৃথক করা এবং লজ্জা বা বেইজ্ঞতির বিরুদ্ধে সতর্কতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ।

সোশাল মিডিয়া এবং সংবাদদের অনেক তথ্য বিজ্ঞান বা প্রকৃত তথ্যের উপর ভিত্তি করা নয় এবং আপত্তিকর, অবমাননাকর এবং জাতিবিদ্বেষী। আপনার বন্ধু, প্রতিবেশি এবং সহকর্মীদের সহায়তা প্রদান করুন তাদের সাথে এই বার্তাটি সক্রিয়ভাবে শেয়ার করে এবং ভুল তথ্যের প্রচার প্রতিহত করে। COVID-19 সম্পর্কে তথ্য বিশ্বস্ত উৎস থেকে প্রাপ্ত করুন যেমন নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য দপ্তর, CDC এবং ওয়ার্ল্ড হেলথ ওর্গানাইজেশন (WHO) থেকে।

আপনাকে যদি জাতি, জাতিগত উৎস অথবা অন্যান্য পরিচয়ের জন্য হয়রান করা হয়, আপনি বৈষম্যের বা হয়রানির রিপোর্ট করতে পারেন NYC কমিশন অন হিউম্যান রাইটসে 311 নম্বরে কল করে এবং “মানবাধিকার” বলে।

আপনি যদি চাপ বা উদবিগ্ন বোধ করেন, NYC ওয়েলের সাথে যোগাযোগ করুন 888-NYC-WELL (888-692-9355) নম্বরে অথবা 65173-তে টেক্সট বার্তা পাঠান। NYC ওয়েল একটি গোপনীয় হেল্প লাইন যেখানে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত পরামর্শদাতারা 24/7 পরিষেবা প্রদান করেন, তারা সংক্ষিপ্ত সহায়তামূলক থেরাপি, সঙ্কটকালীন কাউন্সেলিং, এবং আচরণগত স্বাস্থ্যের চিকিৎসার সংযোগ প্রদান করেন 200টিরও বেশি ভাষায়।

এটি একটি দ্রুত পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি। সাম্প্রতিকতম আপডেটের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) দেখুন।

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

এটি একটি দ্রুত পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি। সাম্প্রতিকতম আপডেটের জন্য nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

Bengali