



নিৰাপদে ৰাডিতে
আলাদা থাকতে
এৰং COVID-19 এৰ
বিৰুদ্ধে লড়াই কৰতে
আপনাৰ যা প্ৰয়োজন

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 Test & Trace
Corps

প্রিয় নিউ ইয়র্কবাসী:

আমাদের শহরকে নিরাপদ ও উন্মুক্ত রাখতে, এবং COVID-19 এর বিস্তার কমাতে আপনি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। আপনার নিজের যত্ন নেওয়া, এবং আপনার প্রিয়জন ও আপনার কমিউনিটিকে রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

NYC Test & Trace Corps আপনাকে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকতে, সুস্থ থাকতে এবং আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষায় আপনাকে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সহ এই “Take Care” প্যাকেজ পাঠাচ্ছে।

আপনার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করা এবং সুস্থ থাকার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় সংস্থানগুলি পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার পরিচর্যা (Take Care) প্যাকেজের মধ্যে আছে:

- যখন আপনার অন্যদের আশেপাশে থাকার প্রয়োজন হবে তখন পরার জন্য ফেস মাস্ক
- হাত পরিষ্কার রাখতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- আপনার তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করার জন্য একটি থার্মোমিটার
- সম্ভাব্য সক্রিয় COVID-19 সংক্রমণ শনাক্ত করতে র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন পরীক্ষাসমূহ

এই যত্ন নিন গাইডে, আপনি কিভাবে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকবেন এবং কিভাবে এই আইটেমগুলি ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে তথ্য পাবেন।

এছাড়াও আপনি আরো তথ্যের জন্য 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা আরো জানতে testandtrace.nyc বা bit.ly/NYCTraceInfo ওয়েবসাইটে দেখতে পারেন।

COVID-19 এর বিস্তার কমাতে সাহায্য করার জন্য ধন্যবাদ।

নিরাপদ থাকুন! সুস্থ থাকুন!

NYC Test & Trace Corps



আরো জানতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে
যান বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।



আপনার প্রিয়জনকে সুবক্ষিত রাখুন

আপনি কি গত দুই সপ্তাহের মধ্যে কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে (ছয় ফুটের কম দূরত্বে) এসেছিলেন? তাদের স্বাস্থ্যকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলবেন না। আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে কিভাবে অবহিত করবেন সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য, bit.ly/tellcontacts ওয়েবসাইটে যান।

COVID-19 পরীক্ষা করানোর মাধ্যমে আপনি ও আপনার কন্টাক্টরা সবাই মানসিক শান্তি লাভ করতে পারেন। এই পরীক্ষা নিরাপদ, দ্রুত ও গোপনীয়। আপনি nyc.gov/covidtest ওয়েবসাইটে যেতে পারেন অথবা আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে COVID-19 সম্পর্কে জানতে এবং তাদের বাড়ির কাছে একটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে নিতে সাহায্য করার জন্য নিচের কোডটি শেয়ার করতে পারেন।



কোডের উপর আপনার ফোন ধরে রাখুন এবং লিংকটি খুলুন।

সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের এবং প্রিয়জনদের লিংকটি টেক্সট করুন।

বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকার এবং COVID-19 এর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য পরামর্শ

COVID-19 এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের হালকা অসুস্থতা থাকে এবং তারা বাড়িতে থেকেই কোন মেডিক্যাল সেবা ছাড়া সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন। আপনি বাড়িতে আলাদা থাকার সময় নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য এই নিরাপত্তা পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

- আপনার হাত ভালভাবে এবং বারে বারে ধুতে থাকুন বা স্যানিটাইজ করুন
- যদি আপনাকে অন্যদের সাথে থাকতে হয় তাহলে একটি ফেস মাস্ক পরুন
- সাধারণভাবে ব্যবহৃত পৃষ্ঠগুলি প্রতিদিন পরিষ্কার করুন
- শেয়ার করবেন না! আপনার জিনিসগুলি নিজের কাছে রাখুন, বিশেষত বাথরুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলিতে।
- আপনার নিজের জায়গা খুঁজে বের করুন। এমন একটি রুম থাকা জরুরী যেখানে আপনি নিরাপদে অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে পারেন।
- জানালা আছে এবং পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল রয়েছে এমন একটি রুমে একা ঘুমান। যদি আপনাকে বিছানা শেয়ার করতে হয়, তাহলে একজনের মাথার দিকে অন্যজনের পা দিয়ে ঘুমান, অথবা একজন সোফায় বা মেঝেতে ঘুমান।
- আপনার তাপমাত্রা এবং লক্ষণগুলি নিরীক্ষণ করুন



একটি ফেস মাস্ক পরিধান করুন

আপনি কি জানতেন যে ফেস মাস্ক ব্যবহারের সঠিক উপায় এবং ভুল উপায় আছে?

আমি কিভাবে ফেস মাস্ক পরবো?

- কিছু মাস্ক ও রেসপিরেটর অন্যগুলোর চেয়ে উচ্চ মাত্রায় সুরক্ষা প্রদান করে। কাপড়ের মাস্ক সবচেয়ে কম সুরক্ষা প্রদান করে, সার্জিক্যাল মাস্ক অপেক্ষাকৃত বেশি সুরক্ষা প্রদান করে, এবং KN95 ও N95 মাস্ক সর্বোচ্চ মাত্রায় সুরক্ষা প্রদান করে।
- N95 বা KN95 মাস্কের উপরে বা ভেতরে অন্য কোনো মাস্ক পরবেন না
- যদি আপনি একটি কাপড়ের মাস্ক পরতে চান, তাহলে আপনি একসাথে দু'টি মাস্ক (একটি ডিসপোজেবল মাস্কের উপরে একটি কাপড়ের মাস্ক) পরার মাধ্যমে আরো ভালো সুরক্ষা পেতে পারেন, যা আরো ভালোভাবে ফিট করতে সাহায্য করে এবং আরো লেয়ার যোগ করে
- দু'টি ডিসপোজেবল মাস্ক একসাথে পরবেন না
- আপনার মাস্ক দূষিত হওয়া এড়াতে সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- কানের লুপ বা সুতা দিয়ে আপনার মাস্ক ধরুন। তারপর, প্রতিটি কানের পিছনে একটি করে লুপ লাগিয়ে দিন অথবা আপনার মাথার পিছনে সুতাগুলি বেঁধে নিন
- আপনার নাক এবং মুখ উভয়টি ঢাকতে আপনার মাস্ক প্রসারিত করুন। এটা আপনার চিবুকের নিচে সুরক্ষিত করুন।
- মাস্ক সুরক্ষিত করতে, বাঁকযোগ্য অংশ থাকলে তা নাকের উপরের অংশে চেপে দিন।
- নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার মাস্ক আপনার মুখের সকল পাশে আঁটসাঁট ভাবে ফিট হচ্ছে

আমি কিভাবে ফেস মাস্ক খুলবো?

- মাথার পিছনের সুতাগুলো খুলুন অথবা কানের লুপগুলো ধরে খুলে ফেলুন। আপনার মাস্কের সামনের অংশ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- সামনের দিকে টানুন এবং আপনার মুখ থেকে দূরে সরিয়ে নিন। আপনার মুখ স্পর্শ না করার জন্য সতর্ক থাকুন।
- সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন

মাস্ক পরিধান করা সম্পর্কে পরামর্শ

- মাস্কের বাইরের অংশটি দূষিত হয়ে যায়। আপনি যদি এটি স্পর্শ করে থাকেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহলভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- কোনো খোলা পৃষ্ঠ বা কাউন্টারে ব্যবহৃত মাস্ক রাখা এড়িয়ে চলুন। একটি ন্যাপকিন বা কাগজের ব্যাগের ভিতরে মাস্ক রাখুন।
- ভেজা বা ক্ষতিগ্রস্ত না হলে আপনাকে প্রতিদিন একটি করে মাস্ক পরিবর্তন করতে হবে না। যদি এরকম ঘটে, তাহলে তা ফেলে দিন এবং একটি নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।



আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন!

আপনার হাত ধোয়া জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধের অন্যতম সেরা উপায়। সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়া জীবাণু অপসারণের সবচেয়ে ভাল উপায়, কিন্তু আপনি কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন।

কিভাবে সাবান এবং পানি দিয়ে সঠিকভাবে হাত ধোয়া যায়

1. প্রবাহমান পরিষ্কার পানি (উষ্ণ বা ঠান্ডা) দ্বারা হাত ভেজান এবং সাবান লাগান
2. সাবান দিয়ে হাতগুলো একসাথে ঘষে ফেনাময় করুন, নিশ্চিত হয়ে নিন যে সাবান দিয়ে হাতের পিছনের পৃষ্ঠ, আঙুলের মধ্যবর্তী স্থান, নখের নিচে এবং কব্জির উপরে পর্যন্ত আবৃত হয়েছে
3. আপনার হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ঘষুন
4. প্রবাহমান পরিষ্কার পানি দিয়ে আপনার হাত সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে ফেলুন
5. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে বা বাতাসে আপনার হাত শুকিয়ে নিন। একটি পরিষ্কার কাগজের তোয়ালে দিয়ে পানি বন্ধ করুন।

কিভাবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হয়

1. এক হাতের তালুতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রয়োগ করুন
2. আপনার হাতগুলি একসঙ্গে ভালো করে ঘষুন, নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার হাতের পিছনের পৃষ্ঠ, আঙুলের মাঝখানে, নখের নীচে এবং কব্জির উপরে পর্যন্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার পৌঁছেছে। হাতগুলো না শুকানো পর্যন্ত ঘষতে থাকুন।



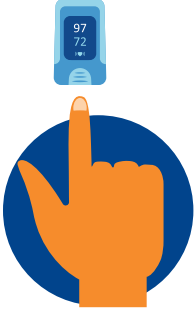
একটি পালস অক্সিমিটারের সাহায্যে আপনার অক্সিজেনের (“SpO2”) মাত্রার ট্র্যাক রাখুন

- COVID-19 আপনার ফুসফুসে সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে। এই সংক্রমণ আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে, কখনো কখনো এমনকি আপনি অনুভব করতে পারার আগেই এটি ঘটে যায়। এটি বিপজ্জনক হতে পারে।
- যদি আপনার COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে আপনি একটি পালস অক্সিমিটার কেনার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন **অথবা** একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি পেতে পারেন
- প্রতিদিন এই পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করে আপনার অক্সিজেনের মাত্রার ট্র্যাক রাখুন। দিনে তিনবার আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা করুন।
- যদি আপনার অক্সিজেনের মাত্রা 90% এর চেয়ে কমে যায়, তাহলে 911 এ ফোন করুন অথবা ইমার্জেন্সি রুমে যান

বিনামূল্যে স্বকীয় টেক্সট মেসেজ সহায়তার জন্য সাইন-আপ করুন

Test & Trace-এর COVID-19 অক্সিজেন মনিটরিং কর্মসূচি আপনাকে আপনার অক্সিজেন পর্যবেক্ষণ করতে এবং কখন সেবা চাইতে হবে তা জানতে সাহায্য করার জন্য নির্দেশনা সহ বিনামূল্যে দৈনিক টেক্সট পাঠায়। প্রতিদিন, আপনার অক্সিজেনের মাত্রা ও হার্ট রেট টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে পাঠানোর পর, আপনার রিডিংয়ের উপর ভিত্তি করে আপনি স্বকীয় পরামর্শ ও নির্দেশনা পাবেন।

সাইন-আপ করতে, “COVID” লিখে 89888 নম্বরে টেক্সট মেসেজ পাঠান।



পালস অক্সিমিটার কিভাবে কাজ করে?

পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করা সহজ। এটি আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা চেক করতে আলো ব্যবহার করে। অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রে, অক্সিজেনের স্বাভাবিক মাত্রা হলো 94% এর বেশি।

আমি কিভাবে আমার পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করতে পারি?

- **ধাপ 1:** পালস অক্সিমিটার চালু করুন।
- **ধাপ 2:** আপনার আঙুলের নখ উপরের দিকে রেখে আপনার তর্জনী পালস অক্সিমিটারের ভিতরে প্রবেশ করান।
- **ধাপ 3:** স্ক্রিনে একটি সংখ্যা দেখানোর জন্য অপেক্ষা করুন। যদি স্ক্রিনে কোনো সংখ্যা দেখা না যায়, তাহলে অন্য একটি আঙুল (বৃদ্ধাঙ্গুল ছাড়া) প্রবেশ করিয়ে দেখুন।
- **ধাপ 4:** “SpO2” লেখার সাথে দেখানো সংখ্যাটিই হলো আপনার অক্সিজেনের মাত্রা। অন্য সংখ্যাটি হলো আপনার হার্ট রেট।

আমি কিভাবে অক্সিজেনের সবচেয়ে সঠিক রিডিং পেতে পারি?

- পালস অক্সিমিটার ঘরের ভিতরে, বিশ্রাম নেয়ার সময় এবং নীরব শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় ব্যবহার করুন
- পালস অক্সিমিটার লাগানোর পর 30-60 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন
- এমন একটি আঙুলে পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করুন যেটিতে নেইলপলিশ লাগানো নেই
- পালস অক্সিমিটার ব্যবহারের সময় আপনার আঙুল ঠাণ্ডা হয়ে নেই তা নিশ্চিত করুন

আপনার ডাক্তারকে ফোন বা ইমেইল করুন এবং তাকে আপনার অক্সিজেনের মাত্রা জানান

যদি আপনার কোনো ডাক্তার না থাকে, তাহলে একজন ডাক্তার খুঁজে নিতে 844-692-4692 নম্বরে ফোন করুন। ডাক্তারের সাথে টেলিফোনে অথবা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে কথা বলার জন্য আমরা আপনার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করে দিবো।

আমার অক্সিজেনের মাত্রা কম হলে আমার কী করা উচিত?

প্রথমে, কয়েকবার গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন। তারপর আপনার রিডিংয়ের ভিত্তিতে নিচের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

অক্সিজেন লেভেল	নির্দেশনা
90% এর নিচে	911-এ কল করুন অথবা অবিলম্বে আপনার নিকটস্থ ইমার্জেন্সি রুমে যান। আপনার জরুরি এম্বুলেন্স বা হার্ট পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।
90% - 94%	অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন। যদি আপনার কোনো ডাক্তার না থাকে, তাহলে জরুরি সেবা চান। যে কোনও ডিভাইসে www.ExpressCare.nyc ঠিকানায় যান বা 332-220-1337 নম্বরে কল করুন। একজন ডাক্তার আপনাকে ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



আপনার তাপমাত্রা, অক্সিজেনের মাত্রা ও লক্ষণগুলো রেকর্ড ও রিপোর্ট করুন

স্বল্প COVID-19 এর একটি সাধারণ লক্ষণ এবং এটি আরো গুরুতর অসুস্থতার ইঙ্গিত দিতে পারে। আপনার তাপমাত্রা প্রতিদিন দুবার রেকর্ড করুন, একবার সকালে এবং একবার রাতে। যদি আপনার তাপমাত্রা 100.4°F (38°C) এর উপরে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার লক্ষণগুলো প্রতিদিন পর্যবেক্ষণ করুন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি কোন ডাক্তার না থাকে তাহলে একজনের সাথে সংযুক্ত হতে 844-NYC-4NYC (844-692-4692) নম্বরে কল করুন।

আপনার আলাদা থাকার সময়ে আপনার তাপমাত্রা, আপনার বাড়িতে কোনো পালস অক্সিমিটার থাকলে অক্সিজেনের মাত্রা (“SpO2”), এবং অন্য কোনো লক্ষণ থাকলে সেগুলো রেকর্ড করতে নিচের চার্টটি ব্যবহার করুন।



-এর তাপমাত্রা, অক্সিজেনের মাত্রা ও লক্ষণসমূহের লগ

নাম লিখুন

তারিখ	সময়	তাপমাত্রা (°F বা °C উল্লেখ করুন)	অক্সিজেনের মাত্রা (“SpO2”)	অন্যান্য উপসর্গসমূহ (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, শ্বাস-প্রশ্বাস ছাড়া অন্যান্য সমস্যা) অথবা নোট
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			
	AM			
	PM			

18 বছর বা তার কম বয়সীদের স্বর সম্পর্কে তথ্য

COVID-19 এর লক্ষণ আছে এমন শিশুদের জন্য নিচে নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনার সন্তান খুব অসুস্থ, তাহলে তার তাপমাত্রা যাই হোক না কেন তার ডাক্তারের সাথে আপনার কথা বলা উচিত। আপনি যদি মনে করেন যে তার উপসর্গগুলো জরুরি ভিত্তিতে দেখা প্রয়োজন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন অথবা আপনার নিকটবর্তী ইমার্জেন্সি রুমে যান।

বয়স	তাপমাত্রা	নির্দেশনা
0 – 3 মাস	100.4°F (38°C) বা বেশি	তার ডাক্তারকে ফোন করুন অথবা অবিলম্বে ইমার্জেন্সি রুমে যান
3 মাস – 3 বছর	102.2°F (39°C) বা বেশি	আপনার সন্তানকে দেখানোর প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখার জন্য তার ডাক্তারকে ফোন করুন
3 বছর – 18 বছর	2 দিনের বেশি সময় ধরে 100.4°F (38°C) বা তার বেশি স্বর	তার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার সন্তানের নিম্নলিখিত কোন উপসর্গ আছে কিনা তা তাদের জানান: <ul style="list-style-type: none">• পেটে ব্যথা• বমি হওয়া• ডায়রিয়া• ফুসকুড়ি• চোখ লাল হওয়া• লাল বা ফাটা ঠোঁট বা জিহ্বা• হাত বা পায়ের ফোলাভাব বা লালচেভাব• মাথাব্যথা• ঘাড় ব্যথা বা ফোলাভাব



COVID-19 এর চিকিৎসা

COVID-19 এর জন্য কি চিকিৎসা পাওয়া যায়?

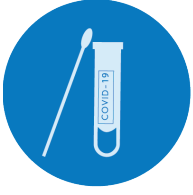
হ্যাঁ! COVID-19 এর জন্য চিকিৎসার অপশন লভ্য রয়েছে যা উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদেরকে আরো অসুস্থ হয়ে পড়া থেকে রক্ষা করতে পারে, যারা ইতোমধ্যে টিকা নিয়েছেন তারা সহ। আপনি অসুস্থ বোধ করা শুরু করার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দেওয়া হলে সেগুলো সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে। কিছু চিকিৎসা NYC Health + Hospitals থেকে বিনামূল্যে পাওয়া যায়, এমনকি আপনার বিমা না থাকলেও।

চিকিৎসার অপশনগুলো কী কী?

COVID-19 এর জন্য যে দুই ধরনের চিকিৎসা লভ্য রয়েছে সেগুলো হলো মুখের মাধ্যমে গ্রহণীয় ওষুধ ও মনোক্লোনাল অ্যান্টিবডি। মনোক্লোনাল অ্যান্টিবডিগুলো সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আপনার দেহের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার অনুকরণ করে। উভয় চিকিৎসার ক্ষেত্রে, আপনি যত তাড়াতাড়ি শুরু করবেন, এটি সাহায্য করার সম্ভাবনা তত বেশি থাকবে! আপনার ডাক্তার আপনার জন্য চিকিৎসার সর্বোত্তম কোর্স সম্পর্কে সুপারিশ করতে পারেন।

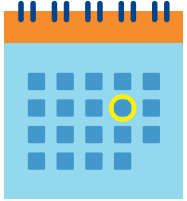
আমি কিভাবে চিকিৎসার জন্য সাইন-আপ করবো?

উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের জন্য NYC Health + Hospitals বিনামূল্যে উভয় চিকিৎসা প্রদান করে। একজন মেডিকেল পেশাজীবীর সাথে কথা বলতে, 631-397-2273 নম্বরে Virtual ExpressCare-এ ফোন করুন অথবা [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) ওয়েবসাইটে যান।



ঘরে বসে পরীক্ষা সম্পন্ন করা সম্পর্কে পরামর্শ

- টেস্টের মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ চেক করুন। মেয়াদোত্তীর্ণ হয়ে যাওয়া টেস্ট অথবা ক্ষতিগ্রস্ত বা বিবর্ণ হয়ে যাওয়া টেস্টের অংশগুলো ব্যবহার করবেন না।
- বাস্তবের গায়ে থাকা নির্দেশনা পড়ুন। ধাপগুলো সতর্কতার সাথে এবং তালিকায় থাকা ক্রমানুসারে অনুসরণ করুন। অন্যথায় আপনার পরীক্ষার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।
- আপনি শুরু করার জন্য তৈরি হওয়ার আগে টেস্ট কিট খুলবেন না। আপনি যেখানে পরীক্ষা সম্পন্ন করছেন সেই টেবিল বা অন্যান্য পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত করে নিন।
- আপনার নমুনা সংগ্রহ করার আগে, আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন
- টেস্ট কিট বা এটির অংশ পুনরায় ব্যবহার করবেন না
- কাজ শেষে আপনার হাত ধুয়ে নিন



আইসোলেশন ও কোয়ারেন্টাইন সংক্রান্ত নির্দেশিকা

হালনাগাদকৃত ও আরো বিস্তারিত নির্দেশনার জন্য, যেমন যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয় কিন্তু এখন পর্যন্ত পরীক্ষার ফলাফল না পেয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে কী করণীয় তা জানতে আমাদের COVID-19 এর কোয়ারেন্টাইন ও আইসোলেশন বিষয়ক নির্দেশনা টুল ব্যবহার করতে অনুগ্রহ করে bit.ly/covidguidancenyc ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন অথবা নিচের QR কোডটি স্ক্যান করুন। কয়েকটি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার পর আপনি আপনার নিজস্ব সুনির্দিষ্ট পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে স্বকীয় নির্দেশনা পাবেন।



কোডের উপর আপনার ফোন ধরে রাখুন এবং লিংকটি খুলুন।

সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের এবং প্রিয়জনদের লিংকটি টেক্সট করুন।

এছাড়াও 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে NYC Test & Trace হটলাইনে ফোন করে আপনি স্বকীয় নির্দেশনা পেতে পারেন।

এবং COVID-19 সংক্রান্ত সব হালনাগাদ তথ্য আপনার জানা থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করতে, অনুগ্রহ করে bit.ly/NYCTraceInfo ঠিকানায় ভিজিট করুন, যেখানে আপনি কোয়ারেন্টাইন ও আইসোলেশন বিষয়ক সাম্প্রতিক নির্দেশনা এবং স্বকীয় নির্দেশনা টুলের একটি লিংক পাবেন এবং সেইসাথে মেডিকেল চিকিৎসা, পরীক্ষা, আপনার নিয়োগকর্তার জন্য একটি চিঠি সংগ্রহ করা এবং আরো অনেক কিছু সম্পর্কে তথ্য খুঁজে পাবেন।

যদি আপনার COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসে

যদি আপনার COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে আপনার টিকাগ্রহণের অবস্থা নির্বিশেষে আপনার নিম্নলিখিত নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।

- 5 দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন
- যদি 5 দিন পর আপনার কোনো উপসর্গ না থাকে অথবা আপনার উপসর্গগুলো সেরে উঠতে থাকে তাহলে আপনি বাড়ি থেকে বের হতে পারবেন
- আরো 5 দিন পর্যন্ত অন্যদের কাছাকাছি থাকার সময় মাস্ক পরিধান করা অব্যাহত রাখুন



- আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর অথবা যদি আপনার কোনো উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার পরীক্ষার পজিটিভ ফলাফল পাওয়ার দিন থেকে 10 দিন পূর্ণ হওয়ার আগ পর্যন্ত ভ্রমণ করবেন না
- যদি আপনার জ্বর থাকে, তাহলে আপনার জ্বর সেরে না উঠা পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের সংস্পর্শে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন

যদি আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন

যদি আপনার COVID-19 এর টিকা হালনাগাদ থাকে, অর্থাৎ আপনি:

একটি বুস্টার শট গ্রহণ করেছেন

অথবা

গত 5 মাসের মধ্যে ফাইজার বা মডার্না টিকার প্রাথমিক সিরিজ সম্পন্ন করেছেন

অথবা

গত 2 মাসের মধ্যে জনসন এন্ড জনসন টিকার প্রাথমিক সিরিজ সম্পন্ন করেছেন

তাহলে আপনার উচিত:

- 10 দিন পর্যন্ত অন্যদের কাছাকাছি থাকার সময় মাস্ক পরিধান করুন
- সম্ভব হলে 5ম দিনে পরীক্ষা করান
- যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে পরীক্ষা করান, বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকুন এবং যথাযথ নির্দেশনা মেনে চলুন

যদি আপনার COVID-19 এর টিকা হালনাগাদ না থাকে, অর্থাৎ আপনি:

5 মাসের বেশি সময় আগে ফাইজার বা মডার্না টিকার প্রাথমিক সিরিজ সম্পন্ন করেছেন এবং বুস্টার গ্রহণ করেননি

অথবা

2 মাসের বেশি সময় আগে জনসন এন্ড জনসন টিকার প্রাথমিক সিরিজ সম্পন্ন করেছেন এবং বুস্টার গ্রহণ করেননি

অথবা

টিকা গ্রহণ করেননি

তাহলে আপনার উচিত:

- 5 দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের কাছ থেকে দূরে থাকুন। তারপর আরো 5 দিন পর্যন্ত অন্যদের কাছাকাছি থাকার সময় মাস্ক পরিধান করা অব্যাহত রাখুন।
- যদি আপনি কোয়ারেন্টাইনে থাকতে না পারেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই পুরো 10 দিন পর্যন্ত অন্যদের কাছাকাছি থাকার সময় মাস্ক পরিধান করতে হবে
- সম্ভব হলে 5ম দিনে পরীক্ষা করান
- পুরো 10 দিন কোনো ভ্রমণ করবেন না। যদি আপনাকে 6 - 10 দিনের সময় ভ্রমণ করতেই হয়, তাহলে পরিবহনে থাকাকালীন পুরো সময়ে ভালোভাবে ফিট হওয়া একটি মাস্ক পরে থাকুন।
- যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে পরীক্ষা করান, বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকুন এবং যথাযথ নির্দেশনা মেনে চলুন



আপনার এবং আপনার প্রিয়জনদের জন্য আরও সংস্থান

আপনার কি NYC Test & Trace বা COVID-19 সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন আছে? 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন অথবা [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) বা bit.ly/NYCTraceInfo ওয়েবসাইটে দেখুন।

- **COVID-19 এর টিকা জীবন বাঁচায়।** আপনি যখন টিকা নেন, আপনি নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে এবং আপনার কমিউনিটিকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করেন। আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে, তাহলেও টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি সংক্রামক থাকা অবস্থায় টিকাদান কেন্দ্রে অন্য ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা এড়ানোর জন্য সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে এবং আপনার আলাদা থাকার মেয়াদ পূরণ করতে হবে। যোগ্যতা লাভের পরে সব নিউ ইয়র্কবাসীর একটি বুস্টার ডোজ নেয়া উচিত, এবং কিছু নিউ ইয়র্কবাসী তৃতীয় বা চতুর্থ ডোজ পাওয়ার জন্যেও যোগ্য হতে পারেন। সবার জন্য বাড়িতে টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে। একটি কেন্দ্র খুঁজে নিতে বা বাড়িতে টিকা নেয়ার জন্য সময়সূচি নির্ধারণ করতে nyc.gov/vaccinefinder ওয়েবসাইটে যান বা 877-VAX-4NYC (877-829-4692) নম্বরে ফোন করুন।
- **টিকা গ্রহণের জন্য সবেতন ছুটি:** নিউ ইয়র্কবাসীরা বুস্টার শট সহ টিকার প্রতিটি ডোজের জন্য চার ঘণ্টা পর্যন্ত সবেতন ছুটি পেতে পারেন। একজন কর্মীকে একটি একক ডোজের টিকার জন্য মোট চার ঘণ্টা অথবা দুই ডোজের টিকার জন্য মোট আট ঘণ্টা ছুটির অনুমতি দেওয়া হয়। এই ছুটি কর্মচারীদের নিয়মিত বেতনহারে প্রদান করা হয়ে থাকে, এবং অন্য কোনো ছুটির বিপরীতে এই ছুটি সমন্বয় করা যাবে না। যদি আপনি আপনার টিকা থেকে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি সুস্থ হওয়ার জন্য জমাকৃত যেকোনো অসুস্থতাজনিত ছুটি ব্যবহার করতে পারেন।
- **যদি আপনার খাবারের প্রয়োজন হয়,** তাহলে অনুগ্রহ করে 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে Test & Trace Corps-এর হটলাইনে ফোন করুন। আপনার বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকতে বা কোয়ারেন্টাইনের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হলে 5 চাপুন এবং তারপর জরুরি খাবার ডেলিভারির জন্য 2 চাপুন।
- **COVID-এর কারণে অসুস্থতাজনিত ছুটি:** যেসব কর্মী COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন অথবা COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছেন তারা অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে সিক লিভ পেতে পারেন। স্টেটের ও স্থানীয় আইন অনুযায়ী কর্মীরা নিজের বা পরিবারের কোনো সদস্যের যন্ত্র নেওয়ার জন্য ছুটি নিতে পারেন। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে আপনার নিয়োগকারীর কোনো ডকুমেন্টের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing ওয়েবসাইটে যেতে পারেন। যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে বা ফরমটি পূরণ করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 বা 855-491-2667 নম্বরে ফোন করুন এবং “If you need a document for your employer” (যদি আপনার নিয়োগকারীর জন্য কোনো ডকুমেন্ট প্রয়োজন হয়)-এর জন্য 1 চাপুন।
- **স্বাস্থ্য বিমায় অ্যাক্সেস প্রয়োজন?** 311 নম্বরে কল করুন অথবা “CoveredNYC” লিখে 8777877 নম্বরে টেক্সট করুন। আপনি NYC CARE-এর জন্যেও যোগ্য হতে পারেন, এটি এমন একটি কর্মসূচি যা NYC Health + Hospitals-এর মাধ্যমে অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে কম খরচে ও বিনামূল্যে পরিষেবার নিশ্চয়তা দেয়। তালিকাভুক্তি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য 646-NYC-CARE (646-692-2273) নম্বরে ফোন করুন।



- আপনার আলাদা থাকার সময়কাল শেষ হওয়ার কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পরেও যদি আপনার COVID-সংশ্লিষ্ট লক্ষণগুলো থেকে যায়, তাহলে nyc.gov/aftercare ঠিকানায় **Take Care-এর AfterCare ওয়েবসাইট** দেখুন অথবা 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন এবং 4 চাপুন।
- **COVID-19 সেন্টার্স অব এক্সেলেন্স:** COVID-19 থেকে সুস্থ হয়ে উঠছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য NYC Health + Hospitals-এর কমিউনিটি হেলথ সেন্টার রয়েছে এবং নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে সুস্থ রাখার জন্য এটি বিভিন্ন ধরনের সেবা প্রদান করছে। nyc.gov/aftercare ওয়েবসাইট থেকে আরো জানুন অথবা 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন এবং 0 চাপুন।
- **নগদ সহায়তা, জরুরি ভাড়া সহায়তা বা ইউটিলিটির পেমেন্টের মতো অপরিহার্য বেনিফিটের জন্য,** ACCESS HRA-কে 718-557-1399 নম্বরে ফোন করুন (সোমবার-শুক্রবার 8am-5pm) অথবা access.nyc.gov ওয়েবসাইটে যান।
- **উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করছেন?** একজন প্রফেশনাল পরামর্শদাতার সাথে কথা বলতে 888-NYC-WELL (888-692-9355) নম্বরে ফোন করুন, WELL লিখে 65173 নম্বরে টেক্সট করুন বা অনলাইনে nyc.gov/nycwell ওয়েবসাইটে চ্যাট করুন।
- **পারিবারিক সহিংসতা নিয়ে আপনার কি কোনো উদ্বেগ আছে?** একজন প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতার সাথে কথা বলার জন্য 800-621-HOPE (800-621-4673) নম্বরে ফোন করুন, যিনি সংকটের বিষয়ে গোপনীয় পরামর্শ ও নিরাপত্তা পরিকল্পনা দিতে পারেন, এবং আপনার জন্য একটি গোপনীয়, নিরাপদ স্থানে থাকার ব্যবস্থা করতে পারেন।
- **COVID-19 সংক্রান্ত বৈষম্যের বিষয়ে নিউ ইয়র্ক সিটি কমিশন অন হিউম্যান রাইটস COVID-19 রেসপন্স টিমের কাছে রিপোর্ট করুন।** আবাসনে, কর্মস্থলে বা যেকোনো পাবলিক প্লেসে COVID-19 সংক্রান্ত কারণে হয়রানি বা বৈষম্যের সম্মুখীন হয়েছেন এমন যে কেউ nyc.gov/StopCOVIDHate ওয়েবসাইটে একটি অনলাইন ফরম পূরণ করে বা 212-416-0197 নম্বরে ফোন করে রিপোর্ট করতে পারেন।
- **6 মাস ও তারচেয়ে বেশি বয়সী সব ব্যক্তির জন্য ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।** আপনি 311-এ ফোন করে, nyc.gov/flu ওয়েবসাইটে গিয়ে, অথবা “flu” লিখে 877877 নম্বরে টেক্সট করার মাধ্যমে ফ্লু-এর টিকাকেন্দ্রগুলোর অবস্থান সম্পর্কে জানতে পারেন।
- **COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য,** nyc.gov/health/coronavirus ওয়েবসাইটে যান।



**NYC-তে সবার জন্য টিকা:
নিরাপদ, বিনামূল্যে, সহজ**



আরো জানতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc