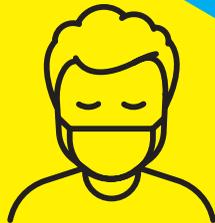




COVID-19 কাটিয়ে  
উঠতে আপনাকে  
সহায়তা করার জন্য  
সংস্থানসমূহ এবং তথ্য



# পরীক্ষা অনুসন্ধান যত্ন নেয়া



নিম্নলিখিত বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য  
**TESTANDTRACE.NYC**  
ওয়েবসাইট ভিজিট করুন

- COVID-19 পরীক্ষা করানো
- পরীক্ষা কেন্দ্রগুলিতে অপেক্ষা করার সময়
- কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং
- Test & Trace Corps-এর Take Care কর্মসূচি

**212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে  
ফোন করুন**

পরীক্ষার কেন্দ্রসমূহ, কোয়ারেন্টাইন পালন,  
মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা, এবং আরো অনেক কিছু  
সম্পর্কে NYC Test & Trace Corps হটলাইন তথ্য  
প্রদান করে।

## টিকা নিন!

অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে  
**VACCINEFINDER.NYC.GOV**  
ওয়েবসাইটে যান অথবা **877-VAX-4NYC**  
**(877-829-4692) নম্বরে ফোন করুন।**

16 বছর ও তারচেয়ে বেশি বয়সী যেসব ব্যক্তি  
নিউ ইয়র্কে বসবাস, চাকরি, বা লেখাপড়া  
করছেন তারা সবাই টিকা পাওয়ার যোগ্য।

টিকাগুলি **নিরাপদ, বিনামূল্যে এবং সহজ।**



## COVID-19 ছড়িয়ে পড়া বন্ধে সহায়তা করুন

- ⊕ আপনি টিকা না নিয়ে থাকলে ঘন ঘন  
পরীক্ষা করান
- ⊕ অসুস্থ বোধ করলে আলাদা হোন
- ⊕ মুখ আবরণী বা মাস্ক পরিধান করা অব্যাহত  
রাখুন
- ⊕ অন্যদের কাছ থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন
- ⊕ ঘন ঘন আপনার হাত ধোত করুন
- ⊕ ইনডোর এবং বড় সমাবেশ এড়িয়ে চলুন
- ⊕ টিকা নিন
- ⊕ কন্ট্যাক্ট ট্রেসারের ফোনকলে সাড়া দিন



NYC



NYC



## কেন আপনার পরীক্ষা করানো উচিত?

এটা নিশ্চিতভাবে জানার একমাত্র উপায়। যদি আপনি COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকা নিয়ে না থাকেন, তাহলে আপনার ঘন ঘন COVID-19 পরীক্ষা করানো উচিত, এমনকি আপনি সুস্থ আছেন বলে মনে হলেও। অন্যদের মাঝে এটি ছড়িয়ে দিতে আপনার COVID-19-এর লক্ষণসমূহ থাকার দরকার নেই।

**মনে রাখবেন, আপনার যদি ঠাণ্ডা বা ফ্লু-এর লক্ষণসমূহ দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে পরীক্ষা করিয়ে নিন, এমনকি আপনি টিকা নিয়ে থাকলেও।** পরীক্ষাগুলি নিরাপদ, গোপনীয়, এবং আপনাকে কোনো খরচ দিতে হবে না। ফলাফল পেতে সাধারণত 48 ঘন্টা সময় লাগে। আপনার কাছাকাছি একটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজতে [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ভিজিট করুন অথবা আরও তথ্যের জন্য 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন।

### আমার পরীক্ষার সময় কী কী ডকুমেন্ট আনতে হবে?

অভিবাসনগত অবস্থা যাই হোক না কেন, **আপনার জন্য বিনা খরচে** NYC Health + Hospitals এর সব কেন্দ্রে এবং নিউ ইয়র্ক সিটির হেলথ ডিপার্টমেন্টের প্রতিটি কেন্দ্রে পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা রয়েছে। যদিও আবশ্যিক নয়, কিন্তু আপনার যদি নিম্নলিখিতগুলি থাকে, অনুগ্রহ করে সেগুলি আপনার পরীক্ষার দিন নিয়ে আসুন:

- একটি পরিচয়পত্র
- একটি ইন্স্যুরেন্স কার্ড (যাতে আমরা আপনার ইন্স্যুরেন্সকে পরীক্ষার খরচের জন্য বিল করতে পারি)। **পরীক্ষা আপনার জন্য বিনা খরচে।**

### আমার পরীক্ষায় নেগেটিভ আসলে আমার কী করা উচিত?

- COVID-19-এর সর্বোত্তম অভ্যাসগুলি মেনে চলতে থাকুন: ঘন ঘন হাত ধোঁত করুন, মুখ আবরণী পরিধান করুন, ইনডোর এবং বড় সমাবেশ এড়িয়ে চলুন, অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন, এবং যদি আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন, তাহলে **অপেক্ষা করবেন না! পৃথক থাকুন!**
- ঘন ঘন পরীক্ষা করা চালিয়ে যান, যদি না আপনি COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকা নিয়ে থাকেন।

## যদি আমার পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল আসে?

### কলটি রিসিভ করুন

যদি আপনার পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল আসে, আপনি একজন contact tracer (কন্ট্যাক্ট ট্রেসার)-এর কাছ থেকে একটি কল পাবেন। আপনি কাদের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন তা চিহ্নিত করার জন্য তিনি আপনার সাথে কাজ করবেন। তিনি আপনাকে বিনামূল্যের সংস্থানসমূহের সাথেও সংযুক্ত করবেন।

## আমার আশেপাশের কেউ যদি COVID-19-এ আক্রান্ত হয় তাহলে আমার কি করা উচিত?

যদি আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে অবিলম্বে **পরীক্ষা করান** এবং অন্যদের থেকে **আলাদা থাকুন**। এমনকি যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভও হয়, আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে সর্বশেষ আসার সময় থেকে আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য আলাদা থাকতে হবে।

### মনে রাখবেন, অনুগ্রহ করে নিচের কোন একটি থেকে কল পেলে রিসিভ করুন:

- NYC Test & Trace Corps
- NYC COVID Test
- 212-540-XXXX বা 212-242-XXXX দিয়ে শুরু হওয়া কোনো ফোন নাম্বার

## অপেক্ষা করবেন না! পৃথক থাকুন!

## TAKE CARE কর্মসূচি

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন, তাহলে অবিলম্বে আলাদা হোন। আপনাকে এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য, NYC Test & Trace Corps-এর **Take Care কর্মসূচি** নিশ্চিত করবে যে COVID-19-এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসা যে কেউ এবং তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির ভাইরাসের বিস্তার রোধে সাহায্য করার জন্য যাতে বাড়িতে অথবা একটি হোটেলের রুমে বিনামূল্যে নিরাপদে আলাদা থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্থানসমূহ পান।

## কন্ট্যাক্ট ট্রেসাররা কী করে?

### তারা COVID-19-এর বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সামনের সারিতে আছেন

কন্ট্যাক্ট ট্রেসার হচ্ছে প্রশিক্ষিত জনস্বাস্থ্য পেশাজীবী যারা ঐ সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের সমর্থন প্রদান করে থাকেন যারা COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ হয়েছেন অথবা COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে সম্প্রতি এসেছেন। অনেক কন্ট্যাক্ট ট্রেসার NYC-এর সেইসব এলাকার বাসিন্দা যেগুলো এই ভাইরাসে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়েছে, এবং তারা সবাই নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে সমর্থন প্রদান এবং COVID-19 এর বিস্তার বন্ধ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

### কন্ট্যাক্ট ট্রেসাররা যা করবেন:

- যারা পরীক্ষায় পজিটিভ হয়েছেন অথবা COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন তাদের সাথে যোগাযোগ করবেন
- আপনি কিভাবে আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন তা বের করতে প্রশ্ন করবেন এবং আপনি যেসব ব্যক্তিদের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন তাদের সাথে যোগাযোগ করবেন
- জিজ্ঞাস করবেন আপনার কেমন লাগছে
- আপনাকে সবেতন অসুস্থতাজনিত ছুটি, বিনামূল্যে একটি ব্যক্তিগত হোটেল রুম এবং আরো অনেক কিছুর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিবেন

### কন্ট্যাক্ট ট্রেসার যা কখনো করবেন না:

- আপনার সোশ্যাল সিকিউরিটি নম্বর জিজ্ঞাসা করা
- আপনার অভিবাসনগত অবস্থা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা
- যেকোনো ব্যক্তিগত আর্থিক তথ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা

### আমার ট্রেসার যাচাই করা:

নিরাপত্তার একটি অতিরিক্ত স্তর হিসেবে, NYC Test & Trace Corps Validate My Contact Tracer (আমার কন্ট্যাক্ট ট্রেসার যাচাই করা) ফিচারটি প্রদান করে, এটা নিশ্চিত করতে যে আপনি Test & Trace Corps এর একজন অফিসিয়াল NYC কন্ট্যাক্ট ট্রেসারের সঙ্গে কথা বলছেন। আপনার ট্রেসার নিশ্চিত করতে শুধু [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ওয়েবসাইটে যান এবং প্রম্পট অনুসরণ করুন।

## আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন অথবা মনে করেন যে আপনি সংস্পর্শে এসেছেন: অপেক্ষা করবেন না! পৃথক থাকুন!

### TAKE CARE কর্মসূচির মধ্যে রয়েছে:

- একটি বিনামূল্যে এবং নিরাপদ হোটেল রুম
- বিনামূল্যে খাবার (দিনে 3 বেলা খাবার)
- বিনামূল্যে ওয়াই-ফাই, ক্যাবল টিভি, এবং আনলিমিটেড লোকাল ফোন কল
- ওষুধের ডেলিভারি
- অনসাইট মেডিকেল স্টাফ

যদি হোটেল আপনার জন্য যথার্থ না হয়, আমরা আপনাকে বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকার জন্য সংস্থানসমূহের সাথে সংযুক্ত হতে সাহায্য করতে পারি। অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে প্রত্যেক নিউ ইয়র্কবাসী যোগ্য। **Take Care কর্মসূচি** আপনাকে সবেতন অসুস্থতাজনিত ছুটি পেতেও সাহায্য করতে পারে যদি আপনি যোগ্য হন, তাই আপনাকে কর্মস্থলে অনুপস্থিতি নিয়ে চিন্তা করতে হবে না।

NYC Test & Trace Corps-এর **Take Care কর্মসূচি** সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য 212-COVID19 (212-268-4319) নম্বরে ফোন করুন অথবা [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) ঠিকানায় আমাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

