



13ই আগস্ট, 2020 তারিখে শেষ আপডেট হয়েছে

## COVID-19 এর সময়ে মানিয়ে নেওয়া

স্বাস্থ্য তথ্যের ক্ষেত্রে আপ-টু-ডেট থাকুন

পথ সুলভ খাদ্য ব্যবস্থা

মোবাইল পরিষেবা এবং ওয়াইফাই এ প্রবেশাধিকার

আবাসন, ভাড়া পরিশোধ এবং/অথবা উচ্ছেদ প্রতিবোধের ক্ষেত্রে সহায়তা

ইউটিলিটি

কুলিং (Cooling) কর্মসূচিসমূহ

শিক্ষা

বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

টেলিহেল্প পরিষেবা ব্যবহার করে সহায়তা

সুস্থতা অধিগত করার উপায়

মদ ও মাদকের ব্যবহার

ফেস কভারিং

পিতা-মাতা ও পরিচর্যাকারীদের জন্য সহযোগিতা

কিশোর-কিশোরীদের জন্য সংস্থান

আপনার সন্নিহিত অঞ্চলে সংযোগ

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার সন্তানের জন্য পরিকল্পনা

নিউ ইয়র্ক সিটিতে COVID-19 এর নজরবিহীন প্রভাবের কারণে, ACS এবং নিউ ইয়র্ক সিটি সহায়তা প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের জন্য সংস্থানগুলির একটি তালিকা তৈরি করেছে।

নিম্নলিখিত তথ্য প্রত্যহ প্রয়োজন হতে পারে এমন সংস্থানগুলি নিয়ে নিউ ইয়র্কবাসী এবং তাদের প্রিয় মানুষদের সংযুক্ত করে, এর মধ্যে রয়েছে: খাবার এবং ইন্টারনেটের আরও বেশি প্রবেশাধিকার; আবাসন এবং ভাড়া সহায়তা; শারীরিক, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক চিকিৎসার পরিষেবাদি। সুস্থতার সুলভ উপায় আপনি নিউ ইয়র্ক সিটি এবং তার অংশীদারদের প্রদান করা সহায়তার পথ অথবা COVID-19 বিষয়ক প্রতিক্রিয়া জানানোর প্রচেষ্টাগুলির সহযোগিতায় নির্দেশিত পথের জন্য [HelpNowNYC](#) দেখতে পারেন।

একজন পিতা/মাতা অথবা পরিচর্যাকারী হয়ে ওঠা নিঃসন্দেহে চ্যালেঞ্জের বিষয়, বিশেষত এখনকার পরিস্থিতিতে। আপনি একজন পিতা/মাতা হলে, অথবা বর্তমানে কোনো শিশু বা কিশোর-কিশোরীর পরিচর্যা করে থাকলে, কীভাবে মানসিক চাপ মুক্ত হবেন তার তথ্য নিচে প্রদত্ত তালিকায় দেওয়া হয়েছে। এছাড়াও আপনি বাড়িতে থেকে শিশুদের জন্য বিনামূল্যে শিক্ষামূলক কার্যকলাপগুলি খুঁজে পেতে পারেন।

**আপনি অথবা আপনার পরিচিত কেউ গার্হস্থ্য সহিংসতা বা লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্মাতনের শিকার হয়ে থাকলে, সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে।** নিকটবর্তী NYC এর পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (Family Justice Center) এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা নিচে তালিকাভুক্ত ফোন নম্বরগুলি দেখুন। সিটির [NYC HOPE এর সংস্থান বিষয়ক ডিবেক্টরি](#) অনুসন্ধান করে সংস্থান এবং সহায়তা খুঁজুন। অবিলম্বে নিরাপত্তার পরিকল্পনা, আশ্রয়স্থলের জন্য সহায়তা, এবং অন্যান্য সংস্থানের জন্য NYC এর 24-ঘন্টার ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হটলাইন: 800-621-HOPE (4673) নম্বরে ফোন করুন। TTY: 800-810-7444। আপংকালীন অবস্থায় 911 নম্বরে ফোন করুন।

**সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা পর্যন্ত উপলভ্য:**

NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (NYC Family Justice Centers), Queens এর ফোন [718-575-4545](#)

NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (NYC Family Justice Centers), Brooklyn এর ফোন [718-250-5113](tel:718-250-5113)

NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (NYC Family Justice Center), Bronx এর ফোন [718-508-1220](tel:718-508-1220)

NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (NYC Family Justice Center), Manhattan এর ফোন [212-602-2800](tel:212-602-2800)

NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (NYC Family Justice Center), Staten Island এর ফোন [718-697-4300](tel:718-697-4300)

গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতন বন্ধ করতে মেয়রের কার্যালয় 11টি ভাষায় মুদ্রিত প্রচারপত্র, সংস্থান এবং টুলকিট তৈরি করেছে যা [এখানে](#) পাওয়া যেতে পারে।

## স্বাস্থ্য তথ্যের ক্ষেত্রে আপ-টু-ডেট থাকুন

নিউ ইয়র্ক সিটিতে বর্তমানে এক নতুন ধরনের শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত সংক্রমণ থেকে ব্যাপক গোষ্ঠী সংক্রমণ হচ্ছে, যা COVID-19 নামে পরিচিত। নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত এবং সুস্থ রাখার জন্য আপনি নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) থেকে সর্বশেষ তথ্য পেতে পারেন। তারা [এই অসুস্থতা সম্পর্কে নির্দেশিকা এবং NYC এর কেসের তথ্য](#) পোস্ট করেছে (অনূদিত DOHMH এর নির্দেশিকার জন্য অনুগ্রহ করে এই লিঙ্কটি দেখুন)। টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে সর্বশেষ তথ্য পেতে আপনি 692-692 নম্বরে "COVID" টেক্সট করে পাঠাতে পারেন।

**শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C):** স্টেট এবং সিটির স্বাস্থ্য বিভাগ বর্তমানে একটি অসুস্থতার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করছে যা শিশুদের জন্য খুবই ক্ষতিকারক অথবা প্রাণঘাতী হতে পারে এবং যা COVID-19 এর সাথেও যুক্ত হতে পারে। এই অসুস্থতা সম্পর্কে পিতা-মাতা, পরিচর্যাকারী, এবং শিশুদের সাথে কর্মরত ব্যক্তিদের সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি কারণ এটি অতটা সচরাচর না দেখা গেলেও দ্রুত চিকিৎসা না করলে মারাত্মক হতে পারে।

কাওয়াসাকি রোগ এবং টক্সিক শক সিন্ড্রোমের মতো একই ধরনের বৈশিষ্ট্য থাকা, এই অসুস্থতাটিকে বলা হয় শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম (MIS-C এবং পূর্বে PMIS হিসেবে উল্লেখ করা হত), এবং COVID-19 এর সাথে সংযোগ থাকতে পারে। তলপেটে ব্যথা, ডায়রিয়া, বমি করা, ফুসকুড়ি এবং হাত অথবা পায়ে ফোলার মতো অন্যান্য লক্ষণ সহ তীব্র জ্বরের উপসর্গগুলি চিহ্নিত করা খুবই জরুরি। কোনও শিশুর ক্রমাগত জ্বর নিয়ে অসুস্থ থাকলে, অনুগ্রহ করে MIS-C নির্ধারণ করার জন্য যতটা তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের শিশু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কোনও শিশুর জ্বর সহ অন্যান্য উপসর্গ নিয়ে (ফুসকুড়ি, তলপেটে ব্যথা, বুক ব্যথা) গুরুতরভাবে অসুস্থ হলে, অনুগ্রহ করে অবিলম্বে 911 নম্বরে ফোন করুন।

- DOHMH এর [শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম এর তথ্য পত্র](#) (PDF, 18ই মে, 2020)

পিতা-মাতা এবং পরিচর্যাকারী হিসাবে পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশিকা ক্রমাগত মেনে চলার সময়, তাদের জানতে হবে যে টিকাকরণ আবশ্যিক বলে বিবেচিত এবং বাড়ি থেকে বের হওয়ার জন্য একটি বৈধ কারণ। আপনার সন্তানকে টিকা দেওয়ার সময় যাতে পিছিয়ে পড়ে না যায় তা লক্ষ্য রাখা জরুরি। NYC Health + Hospitals সর্বাধিক 2 বছরের শিশুদের জন্য [বিনামূল্যে শিশুদের টিকাদান](#) এর ব্যবস্থা করছে। সাক্ষাৎকারীরা যাতে জীবাণুর সংস্পর্শে না আসে সেই সম্ভাবনা কমাতে হাসপাতাল কেন্দ্রগুলি নিরাপদ এবং পরামর্শগুলি অনুসরণ করছে কিনা নিশ্চিত করতে বিশেষ মনোযোগ দেওয়া হয়েছে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে [844-NYC-4NYC](tel:844-NYC-4NYC) (844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন।

আরও তথ্যের জন্য (অনূদিত সামগ্রী সহ) অনুগ্রহ করে [DOHMH এর ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

## সুলভ খাদ্য ব্যবস্থা

নিউ ইয়র্ক সিটির শিশু এবং পরিবারদের পাশাপাশি ক্ষুধার্ত হয়ে থাকার ঝুঁকিতে থাকা প্রবীণ এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের পরিবেশন করে এমন খাবারের প্যাস্ট্রি এবং খাদ্য কর্মসূচিগুলি সম্বন্ধে তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিচে দেখুন:

- [ফুড প্যাস্ট্রি](#)
- [NYC জুড়ে থাকা ফুড প্যাস্ট্রিগুলির একটি মানচিত্র](#)
- [নিউ ইয়র্ক সিটির শিক্ষা দপ্তর যেকোনও নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য প্রত্যহ তিনটি বিনামূল্যের আহারের ব্যবস্থা করার জন্য বন্ধপত্রিকর।](#) যদি কোনও নিউ ইয়র্কবাসী চান তাহলে তিনি সিটি জুড়ে 400টির বেশি মিল হাবের একটি থেকে দিনে তিনটি বিনামূল্যের আহারের ব্যবস্থা পাবেন। স্থান, কাজের সময় এবং আরো তথ্যের জন্য, [এখানে ক্লিক করুন](#)। কোনো রেজিস্ট্রেশন বা ID-এর প্রয়োজন নেই।
- [বাড়িতে আটকে থাকা ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে খাদ্য সরবরাহ](#)
- [সিটি মিলস অন লাইন্স:](#) যদি আপনার বয়স 60 বছর বা তার বেশি হয়, খাবার তৈরি করতে না পারেন এবং বাড়িতে থাকেন, তাহলে [এখানে ক্লিক করুন](#)।
- [SNAP এর সুবিধা](#)
- [NYC উপকর্ণের খাদ্য সংস্থানের গাইড:](#) খাবারের প্রয়োজন থাকা কমিউনিটির সদস্যদের সাহায্যার্থে, দ্য হান্টার কলেজ NYC ফুড পলিসি সেন্টার প্রতিটি NYC উপকর্ণের জন্য COVID-19 খাদ্য সংস্থানের গাইড তৈরি করেছে।

আমাদের অনেকেই নিজেদের খাবারের বাজেট বাড়ানোর চেষ্টা করছি, নতুন রেসিপিগুলি তৈরি করার কথা ভাবছি, এবং ভার কমানোর জন্য ও একটু মজার জন্য সমগ্র পরিবারকে খাবার তৈরির সময় কাজে নিযুক্ত করছি। নিচে সহায়তার জন্য কিছু সংস্থান দেওয়া হল:

- [মাই প্লেট কিচেন](#) কোর্স, পুষ্টি, খাবারের গ্রুপ, রন্ধনের সামগ্রী এবং খরচ অনুযায়ী রন্ধন প্রণালী অনুসন্ধানের সুযোগ দেয়। এছাড়াও তারা SNAP এর রন্ধন প্রণালীগুলি দিয়ে থাকে যেগুলি স্বাস্থ্যকর, রান্না করা সহজ এবং সুস্বাদু।
- [গুড হাউসকিপিং](#) এর কাছে বাড়িতে পারস্পরিক শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখাকালীন সৃজনশীল আহারের জন্য রন্ধন প্রণালী, প্রস্তুতির ভাবনা এবং উপকরণের বিকল্প আছে।
- [ফুডস্কুল](#) সাপ্তাহিক অনলাইন ক্লাসের সুযোগ দেয় যেখানে পুরো পরিবার আনন্দ উপভোগ করতে পারে।
- [ফুড লিটারেসি প্রোগ্রাম](#) নিজেদের সন্তানদের জন্য করার উদ্দেশ্যে পিতা-মাতাদের স্বাস্থ্যকর রন্ধন প্রণালী এবং রান্নার পার্ট দেয়।
- [Food52](#) বিনামূল্যে অনলাইন কুकिং ক্লাসগুলির মাধ্যমে 12জন আলাদা পেশাদার শেফের সঙ্গে দর্শকদের সংযুক্ত করে।

[উপরে ফিরে যান](#)

## মোবাইল পরিষেবা এবং ওয়াইফাই এ প্রবেশাধিকার

মোবাইল ফোন পরিষেবা, ইন্টারনেট এবং/অথবা ওয়াইফাইতে প্রবেশাধিকার পেলে পারস্পরিক দূরত্ব, বাড়ি থেকে কাজ এবং দূরবর্তী স্থান থেকে শিক্ষা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব এবং আমরা পরস্পরের মনের দূরত্ব কাটিয়ে উঠতে পারি। COVID-19 এর জরুরি পরিস্থিতি চলাকালীন, কিছু কেরিয়ার তাদের গ্রাহকদের ছাড় অথবা অন্যান্য রিলিফের সুযোগ দিচ্ছে। কীভাবে আপনি এই পরিষেবাদের প্রবেশাধিকার পাবেন সম্বন্ধে তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিচে দেখুন অথবা আরো তথ্যের জন্য আপনার কেরিয়ারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন:

- **কম-আয়ের পরিবারগুলির জন্য ছাড়প্রাপ্ত ইন্টারনেট পরিষেবা:**
  - 31শে ডিসেম্বর 2020 এর মধ্যে আবেদন করে সেটি অনুমোদিত হওয়া নতুন গ্রাহকদের জন্য 60 দিনের বিনামূল্যের পরিষেবা সমেত কম-আয়ের পরিবারগুলির জন্য Comcast ছাড়প্রাপ্ত ইন্টারনেট পরিষেবার সুযোগ দেয়। **Comcast দেখুন** অথবা **1-855-846-8376** (ইংরেজি); **1-855-765-6995** (স্প্যানিশ) নম্বরে ফোন করুন।
  - সীমিত আয়ের পরিবারগুলির জন্য অথবা জাতীয় স্কুল লাঞ্চ কর্মসূচি (National School Lunch Program) বা হেড স্টার্ট (Head Start) এর জন্য যোগ্য ব্যক্তিদের AT&T একটি ছাড়প্রাপ্ত পরিষেবার সুযোগ দেয়। আরো তথ্যের জন্য **AT&T থেকে অ্যাক্সেস** দেখুন।
  - সেই যোগ্য পরিবারগুলির জন্য Spectrum ছাড়প্রাপ্ত ইন্টারনেট প্ল্যানের সুযোগ দেয় যারা জাতীয় স্কুল লাঞ্চ কর্মসূচি (National School Lunch Program) বা সম্পূরক নিরাপত্তা আয় (Supplemental Security Income) এর মারফতও সহায়তা পেয়ে থাকে (আবেদনকারীদের বয়স 65 বা তার বেশি হতে হবে)। আরও জানতে **Spectrum এর ইন্টারনেটের সহযোগিতা** দেখুন।
- **আয়-নির্ভর বিনামূল্যে সেলফোন এবং এয়ারটাইম: SafeLink ওয়্যারলেস** হল একটি সরকার সমর্থিত কর্মসূচি যা প্রতি মাসে আয়ের যোগ্য গ্রাহকদের বিনামূল্যে সেলফোন এবং এয়ারটাইম দেয়। একটি বেসরকারি কোম্পানি পরিষেবাটি দেয়। এটি নিউ ইয়র্ক সিটির কোনো সংস্থার সাথে যুক্ত নয়। কর্মসূচিটি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এই **লিঙ্কটি** অনুসরণ করুন।
- **সেলফোন প্রদানকারী:** একাধিক সেলফোনের কোম্পানি "**আমেরিকানদের সংযুক্ত রাখার অঙ্গীকার**" স্বাক্ষর করেছে এবং আর্থিক কষ্টে ভোগা পরিবারগুলির জন্য পরিষেবা বন্ধ না করার এবং বিলম্বের অর্থমূল্য মওকুফ করার জন্য সম্মত হয়েছে। আরো তথ্যের জন্য আপনি আপনার কেরিয়ারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

**উপরে ফিরে যান**

## আবাসন, ভাড়া পরিশোধ এবং/অথবা উচ্ছেদ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সহায়তা

- উচ্ছেদ বা আশ্রয়স্থলে প্রবেশ বিষয়ে আপনার কোনো ঝুঁকি থাকলে, **NYC এর মানব সম্পদ প্রশাসন (HRA)** এর প্রস্তাবিত আইনি সহায়তা এবং ভাড়া সহায়তা কর্মসূচিগুলির সঙ্গে যোগাযোগ করুন
- ভাড়াটেনের সুরক্ষিত করতে মেয়রের কার্যালয় বিনামূল্যে পরামর্শ, আইনি সহায়তার সাথে যোগাযোগ সমেত সংস্থান এবং তথ্য দেওয়ার এবং উচ্ছেদ ও আবাসন আদালতে প্রভাব ফেলতে পারে এমন সর্বশেষ COVID-19 এর জরুরি পরিস্থিতির আদেশগুলি জানানোর ব্যবস্থা করেছে। তাদের **ওয়েবসাইট** দেখুন অথবা 311 নম্বরে ফোন করে "ভাড়াটের হেল্পলাইন" এর জিজ্ঞাসা করুন।
- **আশ্রয় ব্যবস্থার মধ্যে প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হওয়া প্রতিবন্ধী ব্যক্তিবর্গ:** প্রতিবন্ধী ব্যক্তি সম্পর্কিত গৃহহীন পরিষেবার ডিরেক্টর, Elizabeth Iannone এর সঙ্গে **iannonee@dss.nyc.gov**-তে যোগাযোগ করুন
- **সামাজিক পরিষেবা বিভাগ (Department of Social Services) এর সঙ্গে যোগাযোগ প্রয়োজন এমন বধির এবং শুনতে সমস্যা হওয়া ব্যক্তিদের জন্য:** DSS ASL ডায়রেক্ট উপলভ্য। Kim Dolan এর সাথে, **347-474-4231** নম্বরে যোগাযোগ করুন

- উচ্ছেদ প্রতিরোধ বিষয়ক অতিরিক্ত তথ্য এবং সংস্থানের জন্য (তাদের হটলাইনের উপলভ্যতা এবং কাজের সময় সমেত), [গৃহীন উচ্ছেদ প্রতিরোধ কর্মসূচির জন্য কোয়ালিশন](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

## ইউটিলিটি

13ই মার্চ, 2020 তারিখ অনুযায়ী, নিউ ইয়র্কের ইউটিলিটি ঐচ্ছিকভাবে সমস্ত গ্রাহকদের পাওয়ার, হিট এবং জল বন্ধ করার সিদ্ধান্ত স্থগিত করেছে।

[উপরে ফিরে যান](#)

## কুলিং (Cooling) কর্মসূচিসমূহ

### কুলিং সংক্রান্ত সহায়তার ভাতা

যোগ্য পরিবারগুলি একটি এয়ার কন্ডিশনার বা একটি ফ্যান (সর্বাধিক \$800) কিনে ইনস্টল করার জন্য আর্থিক সহায়তা পেতে পারেন। এই হোম এনার্জি সহায়তা কর্মসূচি (Home Energy Assistance Program, HEAP) NYC এর মানব সম্পদ প্রশাসন (HRA) এর সাথে সহযোগে অস্থায়ী এবং প্রতিবন্ধী সহায়তার NYS কার্যালয় (NYS Office of Temporary and Disability Assistance, OTDA) প্রস্তাবিত। আবেদনের শেষ তারিখ হল 30শে আগস্ট, 2020, রবিবার। যোগ্যতা নির্ধারণ করতে এবং/অথবা আবেদন করতে, [ACCESS NYC এর কুলিং সংক্রান্ত সহায়তার ভাতার ওয়েবসাইট](#) দেখুন, অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন, অথবা HEAP এর কনফারেন্স লাইনের [\(212\) 331-3126](#) নম্বরে ফোন করুন।

### কুল এয়ার কন্ডিশনার পান কর্মসূচি

কুল এয়ার কন্ডিশনার পান কর্মসূচি। আপনার বয়স 60 বছর বা তার বেশি হলে, এখনও কোনো এয়ার কন্ডিশনার না থাকলে, এবং ইতিমধ্যে সিটির এক বা একাধিক ভাতার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে থাকলে, আপনি NYC এর কুল এয়ার কন্ডিশনার পান কর্মসূচির মাধ্যমে বিনামূল্যে একটি এয়ার কন্ডিশনার পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আরও তথ্য এবং বর্তমানে শেষ তারিখটি জানতে, অথবা আপনি যোগ্য কিনা নির্ধারণ করতে, অনুগ্রহ করে [311 ওয়েবসাইট](#) দেখুন, 311 নম্বরে ফোন করুন, অথবা আপনার সম্পত্তির ম্যানেজারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### NYC এর আপৎকালীন পরিস্থিতির ব্যবস্থাপনা—বিট দ্য হিট

কীভাবে ঠান্ডা থাকবেন, হিটের ইমার্জেন্সি ঘোষণাকালীন কোথায় কুলিং সেন্টার খুঁজবেন সম্বন্ধে পরামর্শের জন্য, [NYC এর আপৎকালীন পরিস্থিতি ব্যবস্থাপনায় বিট দ্য হিট](#) পেজটি দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

## শিক্ষা

স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার মানদণ্ড, এবং ভবিষ্যতে উপলভ্য হবে এমন শিক্ষার মডেল সমেত 2020-2021 স্কুলবর্ষ সম্বন্ধে সর্বশেষ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [শিক্ষা দপ্তরের \(Department of Education, DOE\) ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

# বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

আপনি অবসাদগ্রস্ত, উদ্বিগ্ন বা বিহ্বল হয়ে আছেন বলে মনে হলে, অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন আপনি একা নন। সাহায্য লভ্য রয়েছে।

- **NYC Well:** NYC Well হল বিনামূল্যের, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য আপনার সংযোগ। 24/7/365, 200টিরও বেশি ভাষায় ফোন, টেক্সট বা চ্যাট করে কোনও কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বলার এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক ব্যবহার নিয়ে সুলভ পরিষেবার সুযোগ পান। ফোন, টেক্সট অথবা চ্যাটের মাধ্যমে সাহায্য পাওয়া যায়! আরো তথ্যের জন্য, <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/> দেখুন
- **NYS COVID-19 মানসিক সহযোগিতার হটলাইন:** বিনামূল্যে 1-844-863-9314-তে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং পাওয়া যেতে পারে

## তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

- **মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র (Mount Sinai Adolescent Health Center):** পরিষেবা প্রয়োজন এমন সমস্ত যুবক-যুবতীদের জন্য সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত খোলা থাকে। 212-423-3000 নম্বরে ফোন করুন
- **কভানান্ট হাউস (Covenant House):** গৃহহীন অবস্থায় থাকা যুবক-যুবতীদের জন্য দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে। 212-613-0300 নম্বরে ফোন করুন অথবা [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org) দেখুন

## LGBTQ এর শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

- **NYC ঐক্য প্রকল্প শহরজুড়ে LGBTQ + COVID-19 নির্দেশাবলী:** NYC-এ এখনও ভার্চুয়ালি এবং সশরীরে উপলভ্য 100টিরও বেশি LGBTQ+ সহায়ক কর্মসূচি এবং পরিষেবা সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [NYC এর ইউনিট কর্মসূচির LGBTQ + COVID-19 সংস্থানের গাইড](#) দেখুন।
- **ট্রেভর কর্মসূচি (Trevor Project):** LGBTQ তরুণ প্রজন্মের জন্য একটি জাতীয় 24 ঘন্টার, মাসুল-বিহীন গোপনীয় আত্মহত্যা সম্পর্কিত হটলাইন। আপনাকে সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষণ কাউন্সেলারা 24/7 লভ্য রয়েছেন। যদি আপনি সঙ্কটে থাকা যুবক বা যুবতী হন, আত্মহত্যা প্রবণ হন অথবা কথা বলার জন্য কোনো নিরাপদ এবং সমালোচনা-মুক্ত স্থানের প্রয়োজন থাকে তাহলে এখনই 1-866-488-7386 নম্বরে ফোন করুন অথবা [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org) দেখুন।
- **কলেন-লর্ড স্বাস্থ্য ক্লিনিক (Callen- Lorde Health Clinic):** গুরুতর উপসর্গ থাকা এবং ব্যক্তিগত পরিচর্যা প্রয়োজন থাকা ব্যক্তিদের সাফাংকারের সময় সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে দুপুর 3টা পর্যন্ত, তবে রোগীদের ফোনের মাধ্যমে স্ক্রীন করা হবে। নিয়মিত অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সময় নির্ধারণ করা ব্যক্তির তাদের অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন একটি ফোন পাবেন। এই মুহূর্তে নতুন রোগীদের দেখা হবে না। ফার্মেসির কাজের সময় Chelsea-তে এবং Bronx-এ সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা, তবে যাদের প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন তারা সেগুলি Callen-Lorde এর বিনামূল্যে ডেলিভারি পরিষেবা মারফত ডেলিভারি করিয়ে নিতে পারেন। দেখুন [www.Callen-Lorde.org](http://www.Callen-Lorde.org)
- **কভানান্ট হাউস (Covenant House):** গৃহহীন অবস্থায় থাকা যুবক-যুবতীদের জন্য দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে। 212-613-0300 নম্বরে ফোন করুন অথবা [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org) দেখুন
- **H.E.A.T ক্লিনিক:** ক্লিনিক খোলা এবং (718) 613-8453 নম্বরে ফোন করে আপনার প্রশ্ন অথবা উদ্বেগের উত্তর পাওয়া যাবে।

- **গে সেন্টার (Gay Center):** সোমবার থেকে শনিবার সকাল 9টা থেকে রাত 10টা পর্যন্ত 212-620-7310 নম্বরে ভার্চুয়াল ফ্রন্ট ডেস্কগুলি থেকে তথ্য ও রেফারেল টিম কাজ পরিচালনা করছে। [www.gaycenter.org](http://www.gaycenter.org) দেখুন
- **ট্রান্স লাইফলাইন (Trans Lifeline):** ট্রান্স লাইফলাইন সমকক্ষ ব্যক্তি বিষয়ক সহায়তা প্রদান করে এবং স্থানীয় ও জাতীয়ভাবে উদ্ভূত অনেকগুলি জরুরি পরিস্থিতির তহবিল ও মিউচুয়াল সহায়তার সংস্থান অধিগত করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। তাদের সঙ্গে 877-565-8860 নম্বরে যোগাযোগ করুন। দেখুন: [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)
- **ইমিগ্রেশন ইকুয়ালিটি (Immigration Equality):** কেবলমাত্র আটক অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের সেখান থেকে ফোন করার জন্য উপলভ্য হটলাইন: 917-654-9696। এরা সকাল 9:30টা – বিকেল 5:30টা পর্যন্ত খোলা থাকে। সোমবার – শুক্রবার। সাধারণ অনুরোধ এবং অন্যান্য আইনি সহায়তা: 212-714-2904। এরা সোমবার এবং বুধবারে দুপুর 1:00টা – বিকেল 4:00টা পর্যন্ত আর শুক্রবারে সকাল 10:00টা - দুপুর 1:টা পর্যন্ত খোলা থাকে। [www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org) দেখুন

[উপরে ফিরে যান](#)

## টেলিহেল্প পরিষেবা ব্যবহার করে সহায়তা

টেলিহেল্প হলো এমন পরিষেবা যেখানে আপনি ব্যক্তিগতভাবে আপনার সামাজিক পরিষেবা প্রদানকারী, উকিল অথবা স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে না দেখা করে আপনার ফোন, ট্যাবলেট, অথবা কমপিউটারের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিচর্যা অথবা থেরাপি পেয়ে থাকেন। COVID-19 এর সময়, ভাইরাসের ছড়িয়ে পরা বা সম্মুখীন হওয়ার ঝুঁকি আটকাতে অনেক ব্যক্তিই টেলিহেল্পের মাধ্যমে পরিষেবাগুলি ব্যবহার করছেন।

সাধারণ প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে এবং আপনার টেলিহেল্প অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির থেকে বেশিরভাগটি পেতে সহায়তার জন্য নিউ ইয়র্ক সিটির পরিবারগুলি এবং পরিষেবা প্রদানকারীরা তৈরি করা এই [টেলিহেল্পের পরামর্শগুলি](#) দেখুন। আপনি [আপনার প্রযুক্তির সেট আপ করা](#), [একটি ভার্চুয়াল সেশনের প্রস্তুতি](#) এবং আরও অনেক কিছু সম্বন্ধে তথ্য পাবেন। এই সম্পদটি এগারোটি ভাষায় লভ্য।

[উপরে ফিরে যান](#)

## সুস্থতার সুলভ উপায়

সক্রিয় এবং সুস্থ থাকা জরুরি, এমনকি নিজেদের বাড়িতে থাকার সময়ও। এক্ষেত্রে বিনামূল্যে অনলাইন শরীরচর্চার ক্লাসগুলি দারুণ সমাধান:

- [বিনামূল্যে অনলাইন শরীরচর্চার ক্লাস](#): YMCA বিনামূল্যে অনলাইন শরীরচর্চার ক্লাসগুলির সুযোগ দেয়।

[উপরে ফিরে যান](#)

## মদ ও মাদকের ব্যবহার

মানুষের মদ্যপান এবং মাদকের ব্যবহারের উপর COVID-19 অতিমারীর মতো অবসাদগ্রস্ত ঘটনাগুলি প্রভাব ফেলতে পারে। হঠাৎ করে আয়ের ক্ষতি, প্রিয় মানুষদের হারানো, একঘেয়েমি বা অন্য কোনো মানিয়ে নেওয়ার কৌশলে অভ্যস্ত হতে না পারার ফলে মানুষ আরও বেশি মদ্যপান করতে বা মাদক ব্যবহার করতে পারেন।

অনেক ব্যক্তিই স্বাস্থ্যের সামান্য ঝুঁকি নিয়ে মদ্যপান উপভোগ করেন, তবে অবসাদগ্রস্ত ঘটনাগুলির সাথে মানিয়ে নিতে মদ্যপান করলে তা আপনি নিয়ন্ত্রণ করছেন এমন যেকোনো প্রতিবন্ধকতাকে বা আপনার মদ্যপানের সীমিত করার সিদ্ধান্তকে আরও খারাপ করে দিতে পারে। নিজের মদ্যপান সম্বন্ধে সতর্ক থাকলে তা স্বাস্থ্যকরভাবে মদ্যপান করার সুযোগ দিয়ে নিজের সীমাবদ্ধতা নির্দিষ্ট করতে সাহায্য করতে পারে। মদের ব্যবহার সম্বন্ধে সহায়ক তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এই [NYC DOHMH এর নির্দেশিকা](#) দেখুন ([এখানে](#) অনুবাদ পাবেন)।

উপরন্ত, COVID-19 চলাকালীন মাদক ব্যবহার সম্বন্ধে NYC DOHMH নিরাপত্তার নির্দেশিকা জারি করেছে যা উপলভ্য অনুবাদ সমেত [এখানে](#) সংযুক্ত করা হয়েছে:

- [COVID-19: মাদক ব্যবহারকারী ব্যক্তিদের জন্য নির্দেশিকা](#)
- [COVID-19 অতিমারী চলাকালীন বেশি মাত্রার ডোজের প্রতিক্রিয়া](#)
- [COVID-19 অতিমারী চলাকালীন কীভাবে বাড়িতে গাঁজা জাতীয় বস্তু ব্যবহারজনিত রোগের চিকিৎসা পাবেন](#)
- [COVID-19 চলাকালীন বিনোদনমূলক ব্যবহারের জন্য ওষুধ ও মাদক দ্রব্যের নিরাপদ সংরক্ষণের নির্দেশিকা](#)

মদ এবং/অথবা মাদকাসক্তির সাথে লড়াই করা ব্যক্তিদের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটিতে অনেক বিনামূল্যে এবং সাশ্রয়ী মূল্যে পরিষেবার ব্যবস্থা আছে। নিচে তালিকাভুক্ত ব্যবস্থাগুলির সাথে অতিরিক্তভাবে, আপনি নিউ ইয়র্ক সিটির দিনে-24-ঘন্টা, সপ্তাহে-সাত-দিন এর হটলাইন [1-888-NYC-WELL](#) (1-888-692-9355)-তে ফোন করতে বা অনলাইনে [NYC Well](#) দেখতে পারেন।

### সহায়তা খুঁজুন

- **NY এর আসক্তি পরিষেবা এবং সহায়তার কার্যালয় (Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** [আসক্তি চিকিৎসার সূচক \(Addiction Treatment Locator\)](#) দিয়ে সঠিক মদ ও মাদকাসক্তির চিকিৎসা কর্মসূচি খুঁজুন। COVID-19 অতিমারীর সময়ও আসক্তি চিকিৎসা এবং আরোগ্যলাভের পরিষেবা অবিরাম পাওয়া যাবে। আপনার কথা বলার প্রয়োজন হলে অথবা আপনি প্রত্যাহার করবেন অথবা পুনরায় আসক্ত হবেন বলে চিন্তিত হলে ফোন/ভিডিওর মাধ্যমে অথবা সশরীরে নিরাপদ দূরত্বে থেকে পুরো নিউ ইয়র্ক স্টেট জুড়ে OASAS স্বীকৃত অথবা তহবিলপ্রাপ্ত পরিষেবা প্রদানকারীদের পাবেন। আসক্তি, মাদকের অপব্যবহার অথবা জুয়া নিয়ে 24/7 সাহায্যের প্রয়োজন হলে [877-846-7369](#) নম্বরে ফোন করুন, HOPENY টেক্সট করুন (467369), অথবা আরও পড়ার জন্য [OASAS দেখুন](#)।
- **দূরবর্তী স্থান থেকে মদ্যপানকারীদের অজ্ঞাতভাবে মিটিং:** দূরবর্তী স্থান থেকে মদ্যপানকারীদের অজ্ঞাতভাবে মিটিংয়ের জন্য, [NY ইন্টারফপ](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

## ফেস কভারিং

### সুবেক্ষা

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে 2 বছরের কমবয়সী শিশুদের কোনো কাপড়ের ফেস কভারিং পরতে হবে না। [ফেস কভারিং ব্যবহারের সময় শিশুদের নিরাপদ রাখার জন্য আমেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিস্ট্রি কিছু উপকারী পরামর্শ জারি করেছে](#) এবং উপযুক্ত হলে ফেস কভারিং ব্যবহারের জন্য আপনার শিশুকে উৎসাহিত করতে কীভাবে সাহায্য করবেন সেই বিষয়েও কিছু ধারণা দিয়েছে।

### নিজেই করুন

ফেস কভারিং দামী হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই আর এটা তৈরি করার সময়ও মজা হতে পারে!

- সেলাই করা অথবা সেলাই না করার বিকল্পগুলির জন্য নির্দেশ সমেত কীভাবে ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন তার উপর [CDC নির্দেশাবলী](#) দিয়েছে।
- এই [নিউ ইয়র্ক টাইমসের ভিডিও](#) টি দেখায় কীভাবে একটি পুনর্ব্যবহারযোগ্য কাপড়ের ফেস কভারিং তৈরি করতে (সেলাইয়ের প্রয়োজন নেই) একটি পুরানো টি-শার্ট ব্যবহার করবেন।
- এখানে আরেকটি [সহজ, সেলাই না করার উদাহরণ](#) দেওয়া হল (এবং বাড়ির অন্যান্য সাজগোজের উদাহরণের জন্য সাইটের লিঙ্ক যা আপনি আপনার সন্তানদের জন্য চেষ্টা করতে পারেন)।

[উপরে ফিরে যান](#)

## পিতা-মাতা ও পরিচর্যাকারীদের জন্য সহযোগিতা

**আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার সন্তানের জন্য পরিকল্পনা:** নিজেদের অসুস্থ হয়ে পড়ার বিষয়টি নিয়ে ভাবনা পিতামাতার পক্ষে ভীতিকর হলেও, এমন ঘটনা ঘটলে আপনি আপনার সন্তানের স্বার্থে কোনো পরিকল্পনা নিয়ে আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করে আশ্রয় হতে পারেন। আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে আপনার সন্তানের পরিচর্যা না করতে পারলে বা আপনাকে হাসপাতালে যেতে হলে আপনার সন্তানের পরিচর্যার জন্য একজন নিরাপদ, দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্কের ব্যবস্থা করে আপনি আপনার সন্তানকে নিরাপদ করতে পারেন। নিজের পরিবারের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে পিতামাতারা বিভিন্ন ব্যবস্থা করতে পারেন। আমরা, 1) কাকে জিজ্ঞাসা করবেন, 2) কীভাবে একটি পরিকল্পনা কার্যকর হতে পারে, এবং 3) কথোপকথন বিষয়গুলি নিয়ে বিবেচনার জন্য কিছু পরামর্শ একত্রিত করেছি।

**পোষ্য থাকা পরিবারগুলির জন্য:** NYC জরুরি পরিস্থিতির ব্যবস্থাপনা এবং জীবজন্তু পরিকল্পনার টাস্ক ফোর্স সেই পোষ্য প্রাণীর মালিকদের জন্য একটি COVID-19 এর পোষ্য প্রাণী সংক্রান্ত হটলাইন (Pet Hotline) তৈরি করেছে, যাদের উপর COVID-19 এর প্রভাব পড়েছে এবং সহায়তার প্রয়োজন। [\(877\) 204-8821](#) নম্বরে ফোন করুন, এটি প্রতি সপ্তাহে 7 দিন সকাল 8টা থেকে 8টা ET পর্যন্ত খোলা আছে। (প্রচারপত্রটি [ইংরেজি](#) বা [স্প্যানিশে](#) দেখুন)

স্কুল বন্ধ হওয়ার কারণে শিশুরা বাড়িতে থাকায় অনেক পিতা-মাতাই অতিরিক্ত মানসিক চাপের সম্মুখীন হচ্ছেন। এইভাবে পিতা-মাতা কিছুটা মানসিক চাপ কমাতে পারেন:

- [পিতামাতাদের জন্য সচেতনতা](#)
- [গভীরভাবে নিঃশ্বাস নেওয়ার কৌশল](#)

COVID-19 এর ছড়িয়ে পড়া থামাতে সহায়তার জন্য আমরা বেশি সময়ের জন্য বাড়িতে থাকাকালীন, পিতা-মাতার ভূমিকা পালন বিশেষ করে চ্যালেঞ্জের বিষয় হয়ে উঠতে পারে।

- বাড়িতে শান্ত থাকতে সাহায্য করার এখানে কিছু [ইতিবাচক পেরেকিংয়ের পরামর্শ](#) দেওয়া হল।
- এছাড়াও দেখুন, [পিতা-মাতা, সন্তান এবং অন্যান্যদের জন্য করোনভাইরাসের সংস্থান এবং পরামর্শ](#)
- COVID-19 চলাকালীন [সদ্যজাত শিশুর সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার](#) জন্য পরামর্শ
- COVID-19 অতিমারীর সময় [শিশুদের মানসিক সুস্থতার সহায়তা](#) বিষয়ে সংস্থান
- COVID-19 চলাকালীন মানসিক চাপের নিয়ন্ত্রণ এবং মাদকের অপব্যবহার প্রতিরোধ সম্বন্ধে [NYS এর আসক্তি পরিষেবা এবং সহায়তার কার্যালয় \(OASAS\) থেকে পরামর্শ](#)

COVID-19 নিয়ে কীভাবে সন্তানদের সঙ্গে কথা বলবেন বিষয়ে অনেক পিতা-মাতাই পরামর্শ চাইছেন। নিচে কিছু সহায়ক ভিডিও এবং কার্যকলাপের পত্র দেওয়া হল:

- [PBS:](#) PBS কিডস-এর এই প্রবন্ধটি পড়ুন যেখানে COVID-19 সম্বন্ধে শিশুদের সঙ্গে কথা বলা নিয়ে সহায়ক পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

- **Sesame Street:** কীভাবে ছোট শিশুদের সঙ্গে COVID-19 নিয়ে আলোচনা করতে হবে বিষয়ে জানাতে Sesame Street-এ আমাদের বন্ধুরা একটি গাইড তৈরি করেছে।
- **হাত ধোয়ার গুরুত্ব:** Sesame Street মজাদার, মুদ্রণযোগ্য রঙীণ কাগজ তৈরি করেছে যেখানে শিশুদের শেখানো হয়েছে কীভাবে নিজেদের হাত ধাপে-ধাপে ধুতে হবে।

**বাড়িতে থাকাকালীন নিজের সন্তানদের জন্য কিছু মজাদার আর শিক্ষামূলক কার্যকলাপ খুঁজছেন?**

- **Brooklyn পাবলিক লাইব্রেরি:** যোগব্যায়াম, স্টোরিটাইম, উল্লিখিত এবং আরো অনেক কিছু সমেত সমস্ত বয়সের শিশুদের জন্য ভার্চুয়াল প্রোগ্রামিং।
- **Manhattan এর চিল্ড্রেন মিউজিয়াম:** আপনি হয়তো চিল্ড্রেন মিউজিয়ামে যেতে পারছেন না, তবে নিজের বাড়িতেই সেটাকে নিয়ে আসলে কেমন হয়? পারম্পরিক ক্রিয়াকলাপে যুক্ত থাকার মধ্য দিয়ে কীভাবে আপনার সন্তানের দিনটি পরিপূর্ণ রাখবেন, সেই সম্বন্ধে কিছু আইডিয়ায় জন্য Manhattan এর চিল্ড্রেন মিউজিয়ামের ওয়েবসাইট দেখুন। সপ্তাহে প্রতিদিনই এখানে কিছু না কিছু আছে!
- **চিল্ড্রেন মিউজিয়াম অফ দ্য আর্টস:** চিল্ড্রেন মিউজিয়াম অফ দ্য আর্টসের এই ভিডিওগুলি দেখুন এবং বাড়ির জিনিসপত্র দিয়েই কীভাবে টাই-ডাই ফুল, স্পেস স্টেশন, পুতুল এর মতো সৃজনশীল আর্টের প্রজেক্টগুলি তৈরি করা যায় তা শিখুন। সবার জন্যই এখানে কিছু না কিছু আছে!
- **Disney ওয়ার্কআউট:** Disney বিনামূল্যে, পরিবারের অনুকূল ওয়ার্কআউট সিরিজের অফার দিচ্ছে, যা বাড়ি থেকে না বেড়িয়েই আপনার ঘাম ঝরাবে।
- **লিংকন সেন্টার পপ-আপ ক্লাসরুম:** বিশ্বের সেরা কিছু শিল্পী এবং শিক্ষাবিদদের দ্বারা পরিকল্পিত এবং পরিচালিত সৃজনশীলতার একটি প্রাত্যহিক ডোজ। শিশু থাকা পরিবারগুলিকে বিভিন্ন ধরনের শিল্পকলার রূপ অন্বেষণ করার জন্য প্রতিটি প্রাত্যহিক ডিজিটাল লাইভ ক্লাসে বাড়িতে পাওয়া যায় এমন সহজ উপকরণগুলি ব্যবহার করা হবে।
- **NYC পার্কস:** সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন এবং/অথবা বাড়িতে থাকাকালীন, অনলাইনে আমাদের পার্ক-এ যোগদান করুন। লাইভ পার্কের টুর, ধ্যান, শরীরচর্চা, আর্টের ক্লাস, বাচ্চাদের জন্য মজার কার্যকলাপ এবং আরও অনেক কিছুতে আমাদের সঙ্গে যোগদান করুন!
- **স্কুলাস্টিক (Scholastic):** স্কুলাস্টিক শিশুদের জন্য বাড়িতে অবসরে কার্যকলাপের একটি মজায় ভরপুর তালিকা তৈরি করে।
- **স্টোরিলাইন অনলাইন (Storyline Online):** Oprah Winfrey সমেত বিখ্যাত অভিনেতার মুখে পড়া কয়েক ডজন শিশুদের বইপত্রের একটি ডিজিটাল লাইব্রেরি।
- **সামার ক্যাম্প হাব:** বিনামূল্যে ভার্চুয়াল সামার ক্যাম্পগুলির জন্য একটি পথনির্দেশ যা রোবোটিক্স, অঙ্ক, আর্ট, রিডিং, রাইটিং এবং আরও অনেক কিছুর মতো বিস্তৃত পরিসরের কার্যকলাপ করার সুযোগ দেয়।
- **টাইম ফর কিডস** ম্যাগাজিন তার ডিজিটাল আর্কাইভ অ্যাক্সেসের সুযোগ দিচ্ছে। গল্পগুলি গ্রেড K-6 এর উপযুক্ত এবং গ্রেড লেভেল অনুযায়ী গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত। শিশুদের চারপাশের দুনিয়া সম্বন্ধে তাদের শেখানোর জন্য পরিকল্পিত এবং সংবাদের সাক্ষরতা তৈরি করে।

**ACS বাড়ি এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক সহায়তা দেয় (এখন দূরবর্তী স্থান এবং ভার্চুয়ালভাবে কার্যকলাপ করে) আপনার পরিবারের অনন্য প্রয়োজনীয়তা পূরণ করাই হল যার লক্ষ্য।**

- **প্রতিরোধ পরিষেবা: প্রতিরোধ পরিষেবা** পরিবারগুলিতে নিজেদের সন্তানদের বাড়িতে নিরাপদে রাখতে সাহায্য করে। এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যের, ঐচ্ছিক এবং ছোট শিশু থেকে শুরু করে স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশু হয়ে যুবক-যুবতী এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক সমেত শিশু থাকা পরিবারগুলিকে সহায়তায় NYC এর প্রতিটি উপকণ্ঠে উপলভ্য। প্রতি ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে পরিষেবাগুলি সেই অনুযায়ী উপযোগী করে তোলা হয়েছে এবং এই সমস্ত প্রতিবন্ধকতায় পিতা-মাতা ও পরিচর্যা কারীদের সহায়তাও দিতে পারে, যেমন: মানসিক অসুস্থতা, মাদকাসক্তি, গার্হস্থ্য সহিংসতা, তারুণ্যের সুযোগ অথবা ঝুঁকি, এবং বিশেষ মেডিকেল প্রয়োজনীয়তা; এবং তারা পরিবারগুলিকে আবাসন, শিশু পরিচর্যা অথবা অন্যান্য প্রাথমিক প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য বাস্তবিক সহায়তার সাথে সংযুক্ত করে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য এবং আপনার পরিবারের জন্য সঠিক কর্মসূচি খুঁজে দেখতে অনুগ্রহ করে [OPTA@acs.nyc.gov](mailto:OPTA@acs.nyc.gov)-তে ইমেল করুন।
- **পরিবার মূল্যায়ন কর্মসূচি (Family Assessment Program): পরিবার মূল্যায়ন কর্মসূচি (Family Assessment Program, FAP)** প্রতিদিন প্রতিবন্ধকতার সাথে লড়াই করা পরিবার এবং সর্বাধিক 18 বছর বয়সী যুবক-যুবতীদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। FAP পরিবারগুলিকে শক্তিশালী করতে, দ্বন্দ্ব কমাতে, এবং সন্তানের পালিয়ে যাওয়া, স্কুল পালানো, মাদকাসক্তি বা মদ্যপান বা সমস্যাজনক বা সাংঘাতিক আচরণ প্রদর্শনের মতো পরিবারগুলির উদ্বেগ সামলাতে কাজ করে। FAP এর পরিষেবাগুলি ঐচ্ছিক, এবং প্রতিটি পরিবার এমন একজন সমাজকর্মীর কাছ থেকে ব্যক্তিগতকরণ করা মূল্যায়ন পেতে পারেন, যিনি পরিবারের সঙ্কট সমাধানের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।

আমাদের FAP কার্যালয়গুলি বর্তমানে সর্বসাধারণের জন্য বন্ধ আছে, তবে ফোন এবং/অথবা ভিডিও মারফত সমস্ত জিজ্ঞাসাবাদ এবং মূল্যায়নগুলি করা যেতে পারে। আমরা প্রমাণের উপর নির্ভর করে থেরাপিউটিক পরিষেবার পাশাপাশি কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থার সাথে পরিবারগুলিকে যুক্ত করি। অনুগ্রহ করে FAP এর সাথে যোগাযোগ করুন [FAPinquiry@acs.nyc.gov](mailto:FAPinquiry@acs.nyc.gov)-তে ইমেল করে অথবা ফোন করে:

- Bronx অফিস: 718-664-1800
- Brooklyn অফিস: 646-584-5178 / 347-907-0464 / 646-584-8935
- Manhattan অফিস: 212-341-0012
- Staten Island অফিস: 718-720-0418 / 646-276-4170
- Queens অফিস: 646-599-3308 / 718-725-3244

এই ইমেল বক্স এবং ফোনগুলিতে সোমবার থেকে শুক্রবার 9-5 উত্তর দেওয়া হয়, এবং সব মেসেজেরই উত্তর দেওয়া হবে।

**উপরে ফিরে যান**

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য সংস্থান

সুস্থ বোধ করলেও, আপনি এমন কোনো ব্যক্তির কাছে COVID-19 ছড়িয়ে দিতে পারেন যিনি গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। এখনকার মতো সংযোগ বজায় রাখতে এবং কমিউনিটির জন্য চিন্তা-ভাবনা করতে অন্যদের থেকে শারীরিকভাবে দূরে থাকা এবং বাড়িতে বসে কাজকর্ম করা সবথেকে ভাল উপায়।

সৌভাগ্যক্রমে, আপনি বাড়ি বসেও সংযুক্ত থাকার এবং **বাড়িতে থাকাকালীন মজা করার** অনেক উপায় পেতে পারেন।

**COVID সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের ধারণা:** বাড়িতে আটকে থাকা কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনার সম্ভবতঃ স্কুলে যেতে, বন্ধুদের সঙ্গে ঘুরে বেড়াতে ইচ্ছে করে এবং আপনাদের মধ্যে কয়েকজন হয়তো ছোট ভাই-বোনদের দেখাশোনা করতে করতে ক্লান্ত হয়ে গেছেন। আপনার বাড়ির লোকেরা হয়তো আপনার সঙ্গে এবং একে-অপরের সঙ্গে জোর গলায় কথা বলছেন। আপনার COVID-19 অথবা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে প্রশ্ন থাকতে পারে। অথবা আপনার কারও সঙ্গে কথা বলার ইচ্ছে হতে পারে! সুখবর হল, এখনও **যুবক-যুবতীদের জন্য অনেক পরিষেবা ও সহায়তা** রয়েছে।

**উপরে ফিরে যান**

## আপনার সন্নিহিত অঞ্চলে সংযোগ

আপনার স্থানীয় পরিবার সমৃদ্ধির কেন্দ্র (Family Enrichment Center) খুঁজুন: ACS পরিবার সমৃদ্ধির কেন্দ্রগুলি (Family Enrichment Centers, FECs) দিতে তিনটি উপকর্মে কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থাগুলির সঙ্গে অংশীদারিত্ব করছে, যেগুলির উষ্ণ, বাড়ির মতো জায়গা কমিউনিটির জন্য এবং কমিউনিটির সাথে বিভিন্ন ধরনের সুবিধা দেয়। FECগুলি এখন দূরবর্তী স্থানের রেফারেল এবং সহায়তা প্রদান করার পাশাপাশি সশরীরে সীমিত আপৎকালীন অবস্থার সংস্থান দিচ্ছে। আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় FEC এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

ইস্ট নিউ ইয়র্কে C.R.I.B.

অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে  
646-477- 6780 অথবা [thecrib.enyfec@gmail.com](mailto:thecrib.enyfec@gmail.com)  
[thecrib.enyfec.org](http://thecrib.enyfec.org)  
2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Highbridge-এর Circle of Dreams

অফিসের কাজের সময়: মঙ্গল, বুধ, শুক্র., / সকাল 11টা – দুপুর 2টা এবং দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে  
718-618-5559  
[acamacho@childrensvillage.org](mailto:acamacho@childrensvillage.org)  
266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

Hunts Point/Longwood-এ O.U.R. Place

অফিসের কাজের সময়: সোম - শুক্র / 2টা - 4টা এবং দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে  
917-945-1152  
[ourplacefec.graham-windham.org](http://ourplacefec.graham-windham.org)  
940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

**কমিউনিটির অংশীদারিত্ব:** ACS মাসিক দেখা করার জন্য 11টি কমিউনিটি-ভিত্তিক প্ল্যানিং গ্রুপ তৈরি করেছে। এরা এখন পরিকল্পনা করতে এবং পরিবারগুলিকে রেফারেল দিতে ভার্সুয়াল মিটিং এবং ইমেল ব্যবহার করছে। কিছু অংশীদার সশরীরেও আপৎকালীন অবস্থার সংস্থান দিচ্ছে। কমিউনিটির অংশীদারিত্ব সম্বন্ধে যোগাযোগের তথ্য এবং অফিসের কাজের সময় জানতে [এখানে](#) এবং নিচে দেখুন।

<p><b>Bedford-Stuyvesant</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 347-365-3852 <a href="http://www.bedstuycpp.org">www.bedstuycpp.org</a> <a href="mailto:info@bedstuycpp.org">info@bedstuycpp.org</a></p>	<p><b>Highbridge</b> অফিসের কাজের সময়: সোম-শুক্র সকাল 10টা-দুপুর 3টা 718-293-4352 <a href="mailto:bridgebuilderscpo@gmail.com">bridgebuilderscpo@gmail.com</a></p>
<p><b>Bushwick</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 718-497-6090 এক্সট. 766 (সোম, বৃঃ) 718-497-6090 এক্সট. 793 (মঙ্গল, বুধ, শুক্র) <a href="http://www.bushwickcommunitypartnershipny.org">www.bushwickcommunitypartnershipny.org</a> <a href="mailto:bushwickcpi@gmail.com">bushwickcpi@gmail.com</a></p>	<p><b>Hunts Point</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 917-514-1710 বা 646-464-2036 <a href="http://www.huntspoint.org/community-partnership">www.huntspoint.org/community-partnership</a> <a href="mailto:hpcommunitypartnership@hpac10474.org">hpcommunitypartnership@hpac10474.org</a></p>
<p><b>East Flatbush</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 718-758-7802 <a href="mailto:EF@cpp.jccany.org">EF@cpp.jccany.org</a></p>	<p><b>Jamaica</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 718-526-2400 x 2018 বা 917-589-3851 <a href="mailto:jamaicapartners@shelteringarmsny.org">jamaicapartners@shelteringarmsny.org</a></p>
<p><b>East Harlem</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 646-345-3614 অথবা 929-431-7798</p>	<p><b>Mott Haven</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 347-441-0785 বা 914-529-1150 <a href="mailto:Motthavenpartnership@gmail.com">Motthavenpartnership@gmail.com</a></p>

<p><a href="mailto:eastharlemcpp@unionsettlement.org">eastharlemcpp@unionsettlement.org</a></p> <p><b>East New York</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 877-827-7369 <a href="mailto:eastnycpp@gmail.com">eastnycpp@gmail.com</a></p> <p><b>Elmhurst</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 718-523-6868 x103 <a href="mailto:ECP@mediatenyc.org">ECP@mediatenyc.org</a></p>	<p><b>Staten Island (North Shore)</b> অফিসের কাজের সময়: দূরবর্তী স্থান থেকে কার্যকলাপ চলছে 917-485-7710 <a href="http://www.sicpp.com">www.sicpp.com</a> <a href="mailto:SICPPInfo@nyfoundling.org">SICPPInfo@nyfoundling.org</a></p>
---	--

উপরে ফিরে যান