

## করোনাভাইরাস (COVID-19) প্রাদুর্ভাবের সময় চাপ এবং সামাজিক দূরত্ব স্থাপনের মোকাবেলা করা

একটি রোগের প্রাদুর্ভাব চাপের কারণ হতে পারে, বিশেষ করে যাতে আমাদের সবার প্রয়োজন আমাদের স্বাস্থ্য নিকটভাবে পর্যবেক্ষণ করা, বাড়িতে থাকা যতটা সম্ভব এবং অন্যান্যদের সাথে সকল নিষ্প্রয়োজন সামাজিক (শারীরিক) আদান-প্রদান এড়িয়ে চলা। সামাজিক দূরত্ব স্থাপন এবং বিচ্ছিন্নকরণ সম্ভবত আপনার কাজ, পারিবারিক জীবন, যেভাবে আপনি কাজ করেন এবং যেভাবে আপনি অন্যদের সাথে মেলামেশা করেন, তা বিঘ্নিত করবে। এগুলি সব এই পরিস্থিতির চাপ বাড়াতে পারে। বিহ্বল, দুঃখী, উদবিগ্ন বা ভীত বোধ করা, অথবা কষ্ট পাওয়ার অন্যান্য উপসর্গ, যেমন ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া স্বাভাবিক। আপনি চাপের নেতিবাচক প্রভাব হ্রাস করতে পারেন স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়াগুলি পূর্বানুমান করে, চাপ হ্রাস করে এমন ক্রিয়াকলাপ অনুশীলন করে এবং সাহায্য নিয়ে।

### কি আশা করতে পারেন জানুন

আপনি যেভাবে ভাবেন, অনুভব করেন এবং কাজ করেন চাপ তা প্রভাবিত করতে পারে। বেশির ভাগ প্রভাব কোন কষ্টকর ঘটনার প্রতি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া এবং এগুলি স্বাধারণত স্বল্পমেয়াদী হয়। কিছু প্রভাব এবং উপসর্গ যা আপনি অভিজ্ঞতা করতে পারেন, তা হল:

- শারীরিক প্রভাব: ক্লান্তি, অবসাদ, মাথা ব্যাথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন অথবা আগে থেকে উপস্থিত চিকিৎসা সংক্রান্ত সমস্যা বেড়ে (অবনতি হওয়া, বৃদ্ধি পাওয়া, খারাপ হওয়া) ওঠা
- আবেগ সংক্রান্ত প্রভাব: দুঃখ, উদবিগ্ন, ক্রোধ, উৎকণ্ঠা অথবা বিরক্তির অনুভব
- মানসিক প্রভাব: বিভ্রান্ত হওয়া, ভুলে যাওয়া, মনোযোগ দেওয়ায় অথবা সিদ্ধান্ত নেওয়ায় অসুবিধা
- আচরণ সংক্রান্ত প্রভাব: স্বভাববিরুদ্ধ আচরণের অভিজ্ঞতা হওয়া যেমন অস্থির হয়ে ওঠা, তর্কাতর্কি করা অথবা বদরাগী হয়ে ওঠা, অথবা খাদ্য এবং ঘুমের ধরণ বদলে যাওয়া

### অবগত থাকুন

কি হচ্ছে তা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকতে রোগের প্রাদুর্ভাব সম্পর্কে বিশ্বাসযোগ্য উৎস ব্যবহার করুন, বিপদগুলি বুঝুন এবং কিভাবে নিজেকে সব চেয়ে ভালোভাবে সুরক্ষিত করবেন তা জানুন। অনিশ্চিত খবর শেয়ার করা এবং গুজবের ভিত্তিতে কাজ করা এড়িয়ে যান, কারণ এর ফলে ভুল তথ্য, ভয় এবং আতঙ্ক বাড়ে। COVID-19 সম্পর্কে তথ্যের জন্য [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) অথবা [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus) দেখুন।

### স্ক্রিনের সামনে থাকার সময় এবং মিডিয়াম সংস্পর্শে থাকা সীমিত করুন

ফোনে বা কম্পিউটারের সামনে বড় বেশি সময় কাটানো, অথবা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন খবর দেখা বা শোনা, আপনার দৃষ্টিশক্তি এবং ভয় বাড়িয়ে তুলতে পারে। দিন প্রতি দুই থেকে তিনবার নির্দেশনা বা হালনাগাদ তথ্য খুঁজুন।

### সংযুক্ত থাকুন এবং হাত বাড়িয়ে দিন

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

পরিবার, বন্ধু, এবং আপনার সোশাল নেটওয়ার্কের সাথে সংযুক্ত থাকুন ইমেল, সোশাল মিডিয়া, ভিডিও কনফারেন্স, টেলিফোন, ফেসটাইম অথবা স্কাইপের মত যোগাযোগের মাধ্যম ব্যবহার করে। আপনার প্রতিবেশি বা গরিষ্ঠ প্রাপ্তবয়স্কদের এবং যারা একা থাকেন বলে আপনি জানেন তাদের কল করে তারা কেমন আছেন তা জানার কথা বিবেচনা করুন।

### **দৈনন্দিন কর্মসূচী বজায় রাখুন**

কর্মসূচী রাখলে তা আমাদের নিয়ন্ত্রণে থাকার এক অনুভূতি দেয় এবং উদবিগ্নভাব কমাতে পারে। যতটা সম্ভব নিয়মিত কর্মসূচী রাখার চেষ্টা করুন অথবা নতুন কর্মসূচী বানান প্রয়োজন হলে, পরিবর্তনগুলির সাথে সামাল দেওয়ার উদ্দেশ্যে আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

### **ইতিবাচক মনোভাব রাখুন**

যেসব জিনিসের জন্য আপনি কৃতজ্ঞ তার উপর এবং আপনার জীবনে যা কিছু ভালো হচ্ছে তার উপর নিজের মনোনিবেশ করুন। যে সকল মানুষ সামাল দেওয়ার উপায় খুঁজে পাচ্ছেন তাদের ইতিবাচক কাহিনী থেকে সাহস এবং প্রেরণা পান এবং মনের জোর রাখুন।

### **আপনার মূল প্রয়োজনগুলি এবং আর্থিক চাপের কারণগুলি সম্পর্কে সক্রিয় থাকুন**

নিরাপদে এবং স্বচ্ছন্দে থাকার জন্য নিশ্চিত করুন আপনার যা যা প্রয়োজন তা আছে যেমন খাবার এবং ওষুধপত্র। আপনি যদি কাজ করতে অক্ষম হন, আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন এবং ছুটির কোন বিকল্প নিয়ে আলোচনা করুন। যে সব সংস্থাগুলি আপনাকে মাসিক বিল পাঠায় তাদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং ভিন্ন অর্থ প্রদানের ব্যবস্থার জন্য অনুরোধ করুন। **311** কল করুন বা নিউ ইয়র্ক সিটির **311** এর **করোনাভাইরাস (COVID-19) এবং শহরের জীবনযাত্রা** ওয়েব পৃষ্ঠা দেখুন অতিরিক্ত উপলভ্য সংস্থানের জন্য।

### **চিন্তাশীল এবং সংবেদনশীল থাকুন**

কাউকে দেখতে কেমন লাগছে বা তাদের পরিবার কোথা থেকে এসেছে তার উপর নির্ভর করে কার এই রোগ আছে তা অনুমান করা এবং দোষারোপ করা এড়িয়ে চলুন। জাতি/জাতিগত উৎসের সাথে সংক্রামক রোগের কোন যোগাযোগ নেই। যখন অসত্য গুজব বা নেতিবাচক গতে বাঁধা কথা শুনবেন যা জাতিবিদ্বেষ বা বিদেশী-বিদ্বেষকে উৎসাহিত করে বা তা প্রচার করে, তার প্রতিবাদ করুন। যদি আপনার জাতি, জাতিগত উৎস বা অন্যান্য পরিচয়ের জন্য হযরান করা হয় **311** এ কল করুন অথবা নিউ ইয়র্ক স্টেট মানবাধিকারের কমিশনের ওয়েবসাইট দেখুন এবং **এবং অনলাইন একটি নালিশ দাখিল করুন**।

### **সাহায্য চান**

COVID-19 এর মত সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব আপনার, আপনার প্রিয়জনদের এবং আপনার বন্ধুদের জন্য চাপের কারণ হতে পারে। যেমন উল্লিখিত হয়েছে, বিহ্বল, দুখী, উদবিগ্ন এবং ভীত মনে হওয়া, অথবা বিপন্ন অনুভব করার অন্য কোন উপসর্গ যেমন ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া স্বাভাবিক। চাপ কমাতে এবং পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে এগুলি করুন:

- ইতিবাচক থাকার চেষ্টা করুন

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

- নিজেকে নিজের শক্তিগুলি সম্পর্কে মনে করিয়ে দিন
- বন্ধুবান্ধব এবং প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকুন
- স্বাস্থ্যকর সামাল দেওয়ার দক্ষতা ব্যবহার করুন

### **NYC ওয়েল**

যদি চাপের উপসর্গগুলি সামাল দেওয়া আপনার পক্ষে বিহ্বলকর হয়ে পরে, আপনি NYC ওয়েলে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কাউন্সেলরদের সাথে সংযুক্ত হতে পারেন, এটি একটি বিনামূল্যের এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার পরিষেবা যা নিই ইয়র্কবাসীদের সামাল দেওয়ার জন্য সাহায্য করতে পারে।

NYC ওয়েলের কর্মীরা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন, উপলভ্য থাকেন, এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200-টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-NYC-WELL (888-692-9355) কল করুন, 65173 নম্বরে "ওয়েল" টেক্সট করুন অথবা **অনলাইন চ্যাট** করুন।

আপনি [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) ও দেখতে পারেন এবং তাদের **অ্যাপ লাইব্রেরিতে** ক্লিক করতে পারেন আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন সরঞ্জাম খুঁজে পাওয়ার জন্য।

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