

## COVID-19: নিরাপদে সমবেত হওয়ার বিষয়ে পরামর্শ

নিউ ইয়র্ক সিটিতে COVID-19 বেড়ে চলেছে। অন্যান্য লোকদের সাথে সমবেত হওয়া, বিশেষ করে আবদ্ধ স্থানে, COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার জমায়েতের আয়োজন করা বা একটি জমায়েতে অংশগ্রহণ করা উচিত নয়। কিন্তু আপনি অন্যদের সাথে দেখা করতে গেলে, নিরাপদ থাকতে এই পরামর্শগুলি মনে রাখুন।

### COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে এই মুখ্য চারটি পদক্ষেপ সবসময় অনুশীলন করুন:

- **বাড়িতে থাকুন:** আপনি সুস্থ বোধ না করলে, COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ পরীক্ষিত হলে, COVID-19 হওয়া কারোর ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে এলে, বা সম্প্রতি ভ্রমণ করলে, বাড়িতে থাকুন।
- **দূরত্ব বজায় রাখুন:** আপনার পরিবারের সদস্য নন এমন মানুষদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- **একটি মুখের আবরণ পরুন:** আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। বাড়ির ভিতরে ও বাইরে একটি মুখের আবরণ পরুন। মুখের আবরণগুলি COVID-19 এর বিস্তার হ্রাস করে, বিশেষ করে আপনি অসুস্থ হলে এবং উপসর্গগুলি না থাকলে। আরো তথ্যের জন্য [মুখের আবরণ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী](#) দেখুন।
- **আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন:** ঘনঘন হাত ধুন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি ও হাঁচি ঢাকুন।

### নিরাপদ জমায়েত

- **আপনার নিজের ঝুঁকি জানুন।** আপনার বয়স যদি বেশি হয় বা আপনার এমন কোনও রোগ থাকে যা আপনার গুরুতরভাবে COVID-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়, তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- **অন্যদের ঝুঁকি জানুন।** যে সমস্ত মানুষ মুখের আবরণ ব্যবহার করা এবং অন্যের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্পর্কে সতর্ক বলে আপনি জানেন, শুধুমাত্র তাদের সাথেই দেখা করুন।
- **একত্রিত মানুষের সংখ্যা সীমিত রাখুন।** যত বেশি মানুষ একসাথে কাছাকাছি থেকে সমবেত হবে, বিশেষ করে আবদ্ধ স্থানে, COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি তত বেশি হবে।
- **একত্রিত হওয়ার সময় কম করুন।** একত্রি হওয়ার সময় যত দীর্ঘ হবে, COVID-19 এর ঝুঁকি তত বেশি হবে।
- **গলার স্বর নিচে রাখুন।** চীৎকার করা বা গান করা এড়িয়ে চলুন, যেহেতু এই কার্যকলাপগুলি অন্যান্যদের সংক্রমিত করতে পারে এমন অণু কণাগুলি বেশি ছড়ায়।
- **একটা বিশ্বব্যাপী মহামারী “সামাজিক সহায়তা গোষ্ঠী”র সাথে যোগাযোগ রক্ষা করে চলুন।** আপনার নিকটতম গোষ্ঠীর বাইরের মানুষের সাথে সংস্পর্শ কমাতে, বন্ধুদের বা পরিবারের একটা মূল গোষ্ঠীতে সশরীরে উপস্থিত থাকা সীমাবদ্ধ রাখুন।

- **ভ্রমণ করবেন না।** দেশের অনেক অংশে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে অনেক জায়গায় COVID-19 এর সংক্রমণ খুব বেশি। নিজের জায়গায় থাকুন। আপনাকে ভ্রমণ করতে হলে, নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার গন্তব্যস্থলের এবং ফিরে আসার পরের কোয়ারান্টাইনের আবশ্যিকতাগুলি জানেন। নিউ ইয়র্ক স্টেট কোয়ারান্টাইনের আবশ্যিকতাগুলি সম্পর্কে তথ্যের জন্য "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (COVID-19 এর সময় ভ্রমণ করা সম্পর্কে আপনার কি জানা উচিত) দেখুন।
- **আবদ্ধ নয় এমন স্থান বেশি নিরাপদ।** প্রয়োজনীয় সবকিছু সঙ্গে নিয়ে বাইরে একত্রিত হন। আবদ্ধ স্থানে COVID-19 সহজে ছড়িয়ে পড়ে কারণ সেখানে বায়ু চলাচল কম, লোকজন একে অপরের কাছাকাছি থাকবে, এবং তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতা ভাইরাসটিকে আরো সহজে ছড়িয়ে পড়তে সহায়তা করতে পারে। এটি বিশেষভাবে শীতকালে প্রযোজ্য যখন দরজা ও জানলা বন্ধ থাকে।
- **নিরাপদে পূজা করুন।** আবদ্ধ স্থানের অনুষ্ঠানগুলিতে অংশগ্রহণ করা ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে যেহেতু এটিতে প্রায়শই একটি সীমাবদ্ধ জায়গায়, গান করার মতো কার্যকলাপগুলির পাশাপাশি বহু মানুষ একত্রিত হন। অনলাইন পরিষেবাগুলিতে যোগদান করুন বা বাইরে খোলা জায়গায় পূজাপাঠ করুন। আপনি কোনো অনুষ্ঠানে উপস্থিত হয়ে অংশগ্রহণ করলে, একটি মুখের আবরণ পরুন, অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার নিয়ে আসুন এবং ব্যবহার করুন, শুধুমাত্র আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে বসুন এবং অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন (গান করা হলে 12 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন), এবং কাপ, বই বা ধর্মীয় উপকরণগুলি শেয়ার করবেন না। করমর্দন করা এবং আলিঙ্গন করা এড়িয়ে চলুন
- **আপনার নিজেরটা নিয়ে আসুন (BYO)।** একটি পানীয় শেয়ার করা অথবা আশেপাশে খাবার চালাচালি করলে তা ভাইরাস ছড়াতে পারে। অন্যদের সাথে কাপ, প্লেট এবং বাসনপত্র শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।
- **প্রস্তুত থাকুন।** আপনার বাড়িতে লোকজন এলে, তাদের অফার করার জন্য অতিরিক্ত মুখের আবরণ এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার মজুত রাখুন।
- **নতুন কিছু ভাবুন।** সেইসমস্ত গেমগুলি নিয়ে ভাবুন যেগুলো বেশি দূরত্ব রেখে খেলা যায় এবং কোনও শারীরিক সংস্পর্শ ঘটায় না, যেমন ধাঁধা। আরো তথ্যের জন্য "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (একটি নিরাপদ ছুটির মরসুমের জন্য পরামর্শ ) দেখুন।

### অপেক্ষাকৃত নিরাপদ খেলাধুলা

- **দৌড়ানো, হাঁটা, সাইকেল চালানো।** এগুলো একা বা অন্য কারোর সাথে করা নিরাপদ খেলাধুলা, কিন্তু অন্যদের থেকে অন্তত: 6 ফুট ব্যবধান রাখুন অথবা একটা মুখের আবরণ পরুন।
- **শীতকালীন খেলাধুলা উপভোগ করুন।** বরফ পড়লে, স্নোশোয়িং বা স্নেজিং উপভোগ করুন।
- **দলগত খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন।** দলগত খেলাধুলাতে অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ ঘটে যা সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। ক্রিসমস এবং ক্যাচ তুলনামূলক নিরাপদ যেহেতু আপনি অন্যান্য প্লেয়ারদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন।
- **ধুয়ে ফেলুন।** খেলার আগে এবং পরে সাবান এবং জল দিয়ে অথবা একটা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে আপনার হাত ধুন। খেলার সময় আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।

**টেস্ট করান এবং আপনার টেস্টের ফলাফলগুলি কী বোঝাচ্ছে তা জানুন।** আরো তথ্যের জন্য "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 টেস্টিং: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী) দেখুন।

- **পরীক্ষা করান।** সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের টেস্ট করাতে হবে। একটি টেস্ট করানোর কেন্দ্র খুঁজে বের করতে [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) এ যান, 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা “COVID TEST” টাইপ করে 855-48 এ টেক্সট করুন। অনেক কেন্দ্র নিখরচায় টেস্ট করছে।
- **রোগ নির্ণায়ক টেস্টসমূহ।** কিছু টেস্ট অন্যগুলির তুলনায় আরো নির্ভুল। আপনার যে ধরনের টেস্ট করানো হয়েছে এবং ফলাফলগুলির অর্থ কী সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার টেস্টের ফলাফল পজিটিভ এলে বা সম্প্রতি COVID-19 এ সংক্রমিত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকলে, আপনার অবশ্যই বাড়িতে থাকা উচিত এবং টেস্ট নেগেটিভ আসলেও ভাইরাসটি অন্যদের মধ্যে ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত।
- **অ্যান্টিবডি টেস্ট।** টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসার মানে আপনার রক্তে অ্যান্টিবডি নির্ণীত হয়েছে এবং অতীতে কোনো না কোনো সময় আপনি সম্ভবত COVID-19 এ সংক্রমিত হয়েছিলেন। যদিও, আবার COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা আছে, তাই সাবধানতা অবলম্বন করা এখনও জরুরি।

**একে অপরকে শিক্ষিত ও সুরক্ষিত করুন।**

- **অন্যদের শিক্ষিত করে তুলুন।** COVID-19 সংক্রমণ প্রতিরোধ করার চারটি মুখ্য পদক্ষেপ অন্যদের মনে করিয়ে দিন: বাড়িতে থাকুন, দূরত্ব বজায় রাখুন, একটি মুখের আবরণ পরুন, এবং আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন। ভিতরে ও বাইরে কতজন লোক একত্রিত হতে পারবেন তা সহ, স্টেটব্যাপী COVID-19 এর বাধ্যবাধকতাগুলি সম্পর্কে আপডেটগুলির জন্য [coronavirus.health.ny.gov](http://coronavirus.health.ny.gov) দেখুন।
- **বিনীত থাকুন।** স্বাস্থ্যকর আচরণকে সমর্থন করুন। যদি কাউকে মুখের আবরণ না পরে থাকতে দেখেন, রেগে না গিয়ে, বলুন, “আপনি কি আমার কাছাকাছি এলে দয়া করে একটা মুখের আবরণ পরবেন?” যদি কেউ খুব কাছে থাকেন, বিনীতভাবে তাকে বলুন “আমরা কি একটু দূরত্ব বজায় রাখতে পারি?”
- **নিজে বিচার করবেন না।** সামনাসামনি বাক্যালাপ করার জন্য তাদেরকে দোষারোপ না করে, তাদের নিরাপদে বাক্যালাপ করতে সহায়তা করুন।
- **আপনার বন্ধু এবং পড়শিদের খবর নিন।** যারা বেশি নিঃসঙ্গ, বেশি বয়স্ক, বা হয়তো কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে যা তাঁদের গুরুতর COVID-19 অসুখের ঝুঁকি বাড়াতে পারে, সেই সমস্ত মানুষদের খবর নিন। যদি আপনি অসুস্থ না হন এবং আপনার ঝুঁকি বেশি না থাকে তাহলে তাঁরা বাড়ি থেকে বেরোতে না পারলে তাদের জিনিসপত্র এনে দেওয়ার প্রস্তাব দিন।

**পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

11.13.20