

যে সকল মানুষ মাদক সেবন করেন তাদের জন্য COVID-19 নির্দেশিকা

COVID-19 আমাদের কমিউনিটিতে অবিরত ছড়াচ্ছে এবং আপনার বাড়ির বাইরে আপনি যখন অন্যদের সাথে একত্রিত হচ্ছেন তখন এটি ছড়াবার ঝুঁকি থাকে, বিশেষ করে যদি আপনি সম্পূর্ণ টিকা পাওয়া না হন। COVID-19-এর সংক্রমণ রুখতে আমাদের অবশ্যই পদক্ষেপগুলো নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

COVID-19 প্রতিরোধ করুন

- **টিকা নিন।** আপনার জন্য নিজেকে ও নিজের চারপাশের মানুষদের COVID-19 থেকে সুরক্ষিত রাখার সেরা উপায় হল টিকা নেওয়া। কোথায় টিকা নিতে পারবেন তা জানতে, vaccinefinder.nyc.gov ভিজিট করুন অথবা ফোন করুন 877-829-4692 নম্বরে।
- **আপনি অসুস্থ হলে বা সম্প্রতি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসে থাকলে বাড়িতে থাকুন।** COVID-19 সংক্রান্ত উপসর্গের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন। আপনার যদি অল্প থেকে মধ্যম মাত্রার উপসর্গ থাকে তাহলে বাড়িতে থাকুন। আপনার জন্য অন্য কেউ এনে দিতে না পারলে, প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা (COVID-19 এর পরীক্ষা সহ) বা মৌলিক প্রয়োজন যেমন মুদির জিনিষপত্র আনার জন্য ছাড়া বাইরে যাবেন না।
- **একটি ফেস মাস্ক পরুন।** গণ পরিবহণ, স্বাস্থ্য সেবা সেটিংস, গৃহহীনদের আশ্রয়স্থল এবং অন্যান্য সেটিং এ সবার জন্য মাস্ক পরা অত্যাবশ্যিক (টিকাকরণের স্ট্যাটাস নির্বিশেষে)। আপনি যদি টিকা প্রাপ্ত না হন, তাহলে আপনাকে সকল গণ জমায়েত সেটিং এ মাস্ক পরতে হবে, ভেতরে এবং বাইরে। আপনি যদি টিকা প্রাপ্ত হন, তাহলে আপনাকে সকল অভ্যন্তরীণ গণ জমায়েত সেটিং এ অথবা এমন কোন সেটিং এ যেখানে আপনি আপনার আশেপাশের মানুষদের টিকাকরণের স্ট্যাটাস জানেন না, সেখানে আপনাকে একটি মাস্ক পরার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।
- **স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।** সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে প্রায়শই হাত ধুয়ে নিন। সাবান বা পানি উপলভ্য না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
 - যে সমস্ত ব্যক্তি মাদক সেবন করেন, তাদের পক্ষে এই আইটেমগুলি অ্যাক্সেস করা সহজ নাও হতে পারে। সামগ্রীগুলির জন্য সিরিঞ্জ সেবা প্রদানকারী (syringe service providers, SSP), মেডিকেল ক্লিনিক বা ড্রপ-ইন সেন্টারগুলিতে দেখুন।
 - একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
 - না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - অন্যদের সাথে হাত মেলাবেন না। তার বদলে, হাত নাড়ুন।
- **অন্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।** বাড়ির বাইরে থাকাকালীন যে কোনো সময় অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।

নিরাপদভাবে মাদক ব্যবহারের পরামর্শ

- মাদকটি নিজে প্রস্তুত করুন।
- একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। আপনি যদি সম্পূর্ণ টিকা পাওয়া না হন, আপনার আশেপাশের মানুষদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ন্যালক্সোন সাথে রাখুন। ন্যালক্সোন একটি নিরাপদ ঔষধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে।
- একটি ওভারডোজের নিরাপত্তার পরিকল্পনা করুন এমন কারো সাথে যিনি জানেন যে আপনি ব্যবহার করবেন।
- যদি একা ব্যবহার করেন, "Never Use Alone" (নেভার ইউজ অ্যালোন) হটলাইনে কল করুন 800-484-3731 নম্বরে ব্যবহার করার আগে।
- একটি সিরিজ সার্ভিস প্রোগ্রাম (SSP) এর সাথে যোগাযোগ করে পরিচালনার সময়সূচী সহ তাদের সেবা পরিবর্তন হয়েছে কি না সে বিষয়ে খোঁজ নিন।
- ফেন্টানিল ঔষধ সরবরাহের মধ্যে পাওয়া যায় এবং আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়াতে পারে সে সম্পর্কে সাবধান থাকুন। এটি প্রায় সকল হেরোইনে পাওয়া যায়। ফেন্টানিল কোকেন, ক্র্যাক, মেথাম্ফেটামিন, কেটামাইন এবং নন-মেডিকেল উৎস থেকে পাওয়া ঔষধেও পাওয়া গিয়েছে।

আপনি যদি ইঞ্জেক্ট করেন:

- ভাগ করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
 - আপনাকে যদি শেয়ার করা বা সিরিজগুলি (এবং অন্যান্য সরঞ্জাম) আবার ব্যবহার করতে হয়, ব্যবহারগুলির মধ্যে সেগুলি পানি দিয়ে ভালো করে পরিষ্কার করে নিন।
 - জীবাণুনাশক রাসায়নিক ব্যবহার করলে, ব্যারেলের মধ্যে অন্তত 30 সেকেন্ড ডুবিয়ে রাখুন। জীবাণুনাশক রাসায়নিক ব্যবহার করার পরে ব্যারেলটি পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- সম্ভব হলে, নিজের ইঞ্জেকশন প্রস্তুত করুন এবং প্রয়োগ করুন।
- সূচটি চাটবেন না।

যদি আপনি পাইপ, বং, স্ট্র বা ই-সিগারেট ব্যবহার করেন:

- ভাগ করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যে অংশগুলি আপনি আপনার ঠোঁট, নাক বা হাত দিয়ে স্পর্শ করেন সেগুলি একটি অ্যালকোহল সোয়াব দিয়ে মুছুন ব্যবহার করার অন্তর্বর্তী সময়ে।

ওপিওয়েড ব্যবহার ব্যাধির জন্য ঔষধ

আপনি যদি ওপিওয়েড ব্যবহারের ব্যাধির জন্য ঔষধ নিয়ে থাকেন যেমন মেথাডোন অথবা বুপ্রেনোরফিন:

- আপনার ওপিওয়েড চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন টেলিমেডিসিনের জন্য আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিকল্পগুলির জন্য।

- আপনার ওপিওয়েড চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বাড়িতে-নিয়ে-যাওয়ার ওষুধের বিকল্পগুলি সম্পর্কে।

সংস্থানসমূহ

- SSP গুলি এমন কর্মসূচি যা মাদক সেবনকারীদের মাদক সেবনের জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম প্রদান করে। COVID-19 অতিমারীর সময় কোন পরিশেষাগুলি দেওয়া হচ্ছে তা জানার জন্য আপনার স্থানীয় SSP-দের ফোন করুন। nyc.gov/health এ যান এবং "syringe service programs" (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) খুঁজুন।
- আপনার কাছাকাছি ন্যালাক্সোন খুঁজতে, nyc.gov/nycwell এ যান বা 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন। সময় এবং উপলভ্যতা পরিবর্তন হয়ে থাকতে পারে বলে, ন্যালাক্সোনের উপলভ্যতার জন্য সম্প্রদায়-ভিত্তিক প্রোগ্রাম এবং ফার্মেসিগুলিতে যাওয়ার আগে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- NYC Well: NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন। সহায়তার জন্য 888-692-9355 কল করুন, অথবা nyc.gov/nycwell এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস অফ অ্যাডিকশন সার্ভিসেস অ্যান্ড সাপোর্টস (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) ব্যক্তি এবং পরিবারবর্গকে অ্যালকোহল এবং অন্যান্য উপাদান ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করে। আপনার অঞ্চলে চিকিৎসার বিকল্প খুঁজতে আপনি তাদের চিকিৎসা নির্ণায়ক সরঞ্জাম (treatment locator tool) (এই ঠিকানায় উপলভ্য webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) ব্যবহার করতে পারেন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বীমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য on.nyc.gov/resource-guide দেখুন।
- COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 10.24.21