

## COVID-19 সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের এখন কি জানা উচিত

### COVID-19 কিভাবে ছড়ায়?

- ভাইরাসটি সব চেয়ে বেশি ছড়ানোর সম্ভাবনা সেই সকল মানুষের মধ্যে যারা সংক্রমিত ব্যক্তির নিকট (আনুমানিক 6 ফিটের মধ্যে) সংস্পর্শে রয়েছেন যার করোনাভাইরাস 2019 (COVID-19) আছে। যখন একজন ব্যক্তি কাশেন বা হাঁচেন, এবং সম্ভবত যখন কথা বলেন, তখন তার থেকে যে ক্ষুদ্র ফোঁটা ছড়িয়ে পরে তার মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়ায়।
- কেউ COVID-19 থাকা কোনো পৃষ্ঠতল স্পর্শ করার পর চোখ, নাক বা মুখ না ধোয়া হাত দিয়ে স্পর্শ করার মাধ্যমে COVID-19 ছড়াতে পারে।
- যে সকল মানুষের কোন উপসর্গ নেই তারা এই ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন তার শক্তিশালী প্রমাণ আছে।

### কাদের COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি অথবা গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পরার সম্ভাবনা বেশি?

- যে সব মানুষদের খুব অসুস্থ হয়ে পরার ঝুঁকি সব চেয়ে রয়েছে তারা হলেন 50 বছর বা তার বেশি বয়সের মানুষরা (65 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের ঝুঁকি সর্বাধিক) এবং যাদের অন্য কোন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা রয়েছে, যার অন্তর্ভুক্ত:
  - ফুসফুসের রোগ বা মাঝারি থেকে তীব্র হাঁপানি
  - হৃদরোগ বা অন্যান্য গুরুতর হৃদযন্ত্রের সমস্যা
  - ক্যান্সার
  - দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
  - অতিস্থূলতা
  - ডায়াবেটিস
  - বৃক্কের রোগ
  - যকৃতের রোগ
- যে সব মানুষ COVID-19 দ্বারা আক্রান্ত কারো সাথে নিয়মিত নিকট সংস্পর্শ থাকে, তাদের COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যেমন যে সকল মানুষ একই গৃহে থাকেন, পরিচর্যাকারী এবং ঘনিষ্ঠ সঙ্গী।
- যদিও এখনও পর্যন্ত এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায় নি যে অন্তঃস্বাদের COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, কিন্তু তবুও তাদের ওপর খুব ভালোভাবে নজর রাখা উচিত। গর্ভবতী মানুষরা অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পরতে পারেন যদি তাদের কোন ভাইরাসের সংক্রমণ হয়।

### COVID-19 এর উপসর্গগুলি কি?

- COVID-19 আক্রান্ত মানুষেরা বিস্তৃত সীমার উপসর্গের কথা জানিয়েছেন, অনুগ্রহ উপসর্গ থেকে গুরুতর অসুস্থতা পর্যন্ত যা ব্যপ্ত। ভাইরাসের **সংস্পর্শে আসার 2 - 14 দিন পরে উপসর্গ দেখা দিতে পারে।**
- এই উপসর্গযুক্ত লোকদের COVID-19 থাকতে পারে:
  - কাশি
  - শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া
  - জ্বর
  - ঠান্ডা লাগা

- পেশিতে ব্যথা
- গলা ব্যথা
- স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানো
- অন্যান্য কম প্রচলিত উপসর্গের কথা জানানো হয়েছে, যার মধ্যে আছে বমিভাব, বমি হওয়া অথবা ডায়ারিয়া। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা বিভ্রান্তি বা দিক ভুল করতে পারেন বা পরে যেতে পারেন।
- শিশুদেরও বয়স্কদের মত উপসর্গ দেখা যায় তবে অসুস্থতার মাত্রা সাধারণত কম হয়। সম্প্রতি, চিকিৎসকরা কিছু বাচ্চার মাঝে বিরল কিন্তু গুরুতর জটিলতা চিহ্নিত করেছেন, যাকে বলে, মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিস্টেমস ইন চিলড্রেন (MIS-C), যা COVID-19 এর সাথে সম্পর্কিত। আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)-এ যান এবং "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম ইন চিলড্রেন) খুঁজুন।

### আমি অসুস্থ বোধ করছি না। কিভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের COVID-19 থেকে সুরক্ষিত করব?

- **বাড়িতে থাকুন ও শারীরিক দূরত্ব রাখা অনুশীলন করুন।** এমনকি যদি আপনি সুস্থ বোধ করেন এবং আপনার কোনও উপসর্গ না থাকে, তাহলেও আপনাকে যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন। সম্ভব হলে বাড়ি থেকে কাজ করুন ও অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- সাবান এবং গরম পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই আপনার হাত ধোনা। সাবান বা পানি উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- হাঁচি বা কাশি হওয়ার সময় নিজের নাক এবং মুখ একটি টিস্যু অথবা জামার হাতা দিয়ে ঢাকুন। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
- না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
- করমর্দন করবেন না।
- জ্বর, কাশি, শ্বাস নেওয়ার অসুবিধা, গলা ব্যথা, এবং অন্যান্য উপসর্গের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন।
- নিউইয়র্ক স্টেটের একটি নির্বাহী আদেশ অনুযায়ী যখন আপনার বাড়ির বাইরে থাকবেন তখন অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে না পারলে একটি মুখের আবরণ পরুন। একটি মুখের আবরণ হল যে কোনও ভালোভাবে লাগানো কাগজ বা কাপড় যেমন একটি ব্যান্ডানা বা স্কার্ফ যা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে। মুখের আবরণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) -এ যান এবং "FAQ About Face Coverings" (মুখের আবরণ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন) খুঁজুন।

### কোন ধরনের COVID-19 পরীক্ষা উপলভ্য?

- মূলত দু'ধরনের পরীক্ষা আছে:
  - **ভাইরাস টেস্ট: বর্তমানে** কারোর COVID-19 হয়েছে কিনা (অর্থাৎ তারা বর্তমানে অসুস্থ কিনা) তা নির্ণয় করতে সোয়াব বা লালা পরীক্ষা।
  - **অ্যান্টিবডি টেস্ট (বা সেরোলজি টেস্ট): অতীতে** কোনো সময়ে কারোর COVID-19 হয়েছিল কিনা তা নির্ণয় করার জন্য রক্ত পরীক্ষা। যে ভাইরাসটি COVID-19 এর কারণ, কোনো ব্যক্তি সেই ভাইরাসটিতে বর্তমানে সংক্রমিত কিনা তা নির্ণয় করতে অ্যান্টিবডি টেস্ট ব্যবহার করা যাবে না, না সেই পরীক্ষা COVID-19 এর প্রতি প্রতিরোধ ক্ষমতা পরিমাপ করে।

- পরীক্ষার ধরন সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) -এ যান এবং "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ) খুঁজুন।

### বর্তমানে সংক্রামিত কিনা দেখতে COVID-19 ভাইরাস পরীক্ষা কার করানো উচিত?

- নিচে বর্ণিত মানুষদের COVID-19 এর জন্য সোয়াব বা খুথুর ভাইরাস পরীক্ষা পাওয়া উচিত:
  - উপসর্গযুক্ত যে কেউ।
  - COVID-19 নিশ্চিত হওয়া যে কোনো ব্যক্তির সাথে আগের 14 দিনের মধ্যে নিকট যোগাযোগে আসা যে কেউ, বিশেষ করে পারিবারিক পরিচিতি ও ঘনিষ্ঠ অংশীদাররা।
  - **দলবদ্ধ আবাসিক পরিবেশ যেমন** নার্সিং হোম, প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্র, এবং গৃহহীন আশ্রয়ে কাজ করা যে কেউ।
- আপনার উপসর্গ থাকলে এবং যদি মনে করেন যে আপনার পরীক্ষা করা দরকার, তাহলে আপনার প্রদানকারীকে ফোন করুন। এছাড়াও আপনি আপনার আশেপাশে কমিউনিটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজতে [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) পরিদর্শন করতে পারেন অথবা 311 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

### আমার কি করা উচিত যদি আমি COVID-19 এর উপসর্গ সহ অসুস্থ হয়ে পড়ি?

- **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।
- আপনি প্রয়োজনীয় কর্মী হলেও কাজে যাবেন না।
- আপনি 50 বা তদুর্ধ্ব বয়স্ক, গর্ভবতী হলে বা এমন কোনো শারীরিক অবস্থা যা আপনাকে গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত মধ্যে ফেলতে পারে, তাহলে আপনাকে আরো নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণের জন্য আপনার চিকিৎসককে ফোন করুন।
- আপনার যদি নিজের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা থাকে অথবা তিন থেকে চার দিনের মধ্যে আপনার উপসর্গগুলি চলে না যায়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।
- সম্ভব হলে সশরীরে চিকিৎসা করাতে না গিয়ে টেলিফোন টেলিমেডিসিন ব্যবহার করুন।

### কখন আমার 911 এ ফোন করা উচিত অথবা হাসপাতালে যাবো?

- আপনি হাসপাতাল বা ডাক্তারের অফিসে যাবার বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন। কিন্তু এটা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রয়োজনে COVID-19 বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ক্ষেত্রে আপনার জরুরী চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিচর্যা পাওয়া উচিত।
- আপনার যদি নিচের কোনো উপসর্গগুলির মধ্যে কোনটি থাকে, তাহলে একটি সঙ্কটকালীন কক্ষে যান অথবা 911 এ অতিস্বর ফোন করুন:
  - শ্বাসকষ্ট
  - বুক বা তলপেটে অব্যাহত ব্যথা অথবা চাপ
  - নতুন বিভ্রান্তি অথবা জেগে থাকার অক্ষমতা
  - নিলচে ঠোঁট অথবা মুখ
  - কথা বলার অসুবিধা
  - মুখ হঠাত ঝুলে যাওয়া
  - মুখে, বাহতে, বা পায়ে অসাড়ভাব
  - খিঁচুনি

- কোন আকস্মিক এবং তীব্র যন্ত্রণা
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তক্ষরণ
- প্রবল এবং চলমান বমি অথবা ডায়রিয়া
- অন্য যে কোন জরুরি অবস্থা
- আপনার উপসর্গগুলি যদি গুরুতর হয়, কিন্তু যদি পরিস্থিতি জরুরি না হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারিকে ডাকুন অবিলম্বে। বহু প্রদানকারী আপনাকে ফোনে অথবা টেলিমেডিসিন সাফাফাতের মাধ্যমে সাহায্য করতে পারেন।

### আমার ডাক্তার না থাকলে কী করা উচিত?

- আপনার যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর প্রয়োজন হয়, NYC হেলথ + হসপিটালস (NYC Health + Hospitals) সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে তাদের অভিবাসন অবস্থা অর্থ প্রদানের সক্ষমতা বিবেচনা ব্যতিরেকেই পরিচর্যা প্রদান করে থাকে।
- [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) -এ যান আরো তথ্যের জন্য এবং একজন চিকিৎসককে খোঁজার জন্য, অথবা 311 নম্বরে ফোন করুন।

### আমার COVID-19 বা COVID-19 এর উপসর্গ আছে। আমার বাড়ির অন্যদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আমি কি করতে পারি?

- যতটা সম্ভব অন্যদের চেয়ে 6 ফুট দূরে থাকুন এবং না পারলে একটি মুখের আবরণ পরুন।
- উপলভ্য থাকলে একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন। আপনি যদি একটি বাথরুম শেয়ার করেন, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পরে ঘনঘন যে পৃষ্ঠতলগুলি স্পর্শ করা হয় তা জীবাণুমুক্ত করুন।
- সাবান এবং গরম পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই আপনার হাত ধোান।
- একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। টিস্যুগুলি অবিলম্বে ফেলে দিন এবং তারপর আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- কাউন্টার, দরজার হাতল, রিমোট কন্ট্রোল ও ফোনের মত নিয়মিত স্পর্শ হওয়া পৃষ্ঠতলগুলো প্রতিবার ব্যবহারের পর অথবা অন্তত দিনে একবার পরিষ্কার করুন। একটি গার্হস্থ পরিষ্কার করার স্প্রে বা ওয়াইপ ব্যবহার করুন।
- ব্যক্তিগত গার্হস্থ বস্তু যেমন গ্লাস, কাপ, খাওয়ার বাসন এবং তোয়ালে শেয়ার করবেন না।
- আপনি যদি কারো সাথে একই বিছানায় ঘুমান, তাহলে একজন সোফায় ঘুমান বা মাথা-পা উল্টা করে ঘুমান।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে বসার জায়গা ও অন্যান্য আসবাবপত্র সরান।
- অতিথিদের আপনার বাড়িতে আসতে দেবেন না।

### আমার COVID-19 হয়েছে বা COVID-19 এর উপসর্গ আছে, থাকার জায়গার প্রকৃতির কারণে আমি বাড়ির অন্য সদস্যদের থেকে নিজেকে পৃথক রাখতে পারি না। আমি কী করতে পারি?

- যাদের COVID-19 আছে বা থাকতে পারে অথবা যারা COVID-19 থাকার কারো সাথে বসবাসকারী এবং যারা শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে পারেন না, তাদের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি হোটেল ভাড়া করেছে।
- অনুমোদিত প্রদানকারীরা যোগ্যতা বাছাই করে এবং একজন যোগ্য ব্যক্তির জন্য হোটেল ঠিক করেন। একজন অনুমোদিত প্রদানকারী খুঁজতে [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel) যান।

## আমি অসুস্থ হলে এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিষেবা ও প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র পেতে বাড়ির বাইরে যাবার দরকার হলে আমি কী করবো?

- মুখের আবরণ পরিধান করুন এবং অন্য ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্বে অবস্থান করুন।
- বাইরে যাবার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং বাইরে থাকার সময় একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- যতটা পারেন অন্যান্য লোকজন এড়িয়ে চলুন - পারলে হাঁটুন এবং ভিড় দোকান এবং পরিবহণে প্রবেশ করবেন না।

## আমার COVID-19 হলে আমাকে কতদিন বাড়িতে থাকতে হবে?

- আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা হয়ে থাকতে পারে বলে মনে হয় তাহলে আপনি বাড়ি থেকে বেরোতে পারেন যখন নিম্নলিখিত **সবগুলি** সত্য হবে:
  - আপনার উপসর্গগুলি শুরু হয়েছে **অন্যত দশ দিন** হয়ে গেছে;
  - জ্বর-হ্রাসকারী ওষুধ ব্যবহার না করে আপনার আগের তিন দিন জ্বর হয়নি; **এবং**
  - আপনার সার্বিক অসুস্থতার উন্নতি হয়েছে।
- আপনি সোয়াব বা থুথুর ভাইরাস পরীক্ষার মাধ্যমে COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ ফল লাভ করলে কিন্তু যদি কখনো উপসর্গ না থেকে থাকে, তাহলে পরীক্ষার দিন থেকে 10 দিন বাড়িতে থাকুন।
- আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থা ও অসুস্থতার মাত্রার উপর ভিত্তি করে ডাক্তাররা আরো লম্বা সময়ের জন্য বিচ্ছিন্নতার পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়াও, কিছু অপরিহার্য কর্মী (যেমন নার্সিং হোমের কর্মী) যাদের COVID-19 ছিলো বা থাকতে পারে, তারা অবশ্যই নিউ ইয়র্ক স্টেটের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে কাজে ফেরার আগে আরো দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করবেন।
- আমরা এখনও জানিনা যে কারো COVID-19 আবার হতে পারে কিনা, তাই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, মুখের আবরণ পরা ও বাড়ির বাইরে যাওয়ার সময় ভালো স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ।

## এ অতি কঠিন সময়। কিভাবে আমি চাপ বা উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করব?

- বিহ্বলতা, দুঃখ, উদ্বিগ্নতা বোধ এবং ভয় পাওয়া বা ঘুমের সমস্যার মতো ক্লেশের অন্যান্য উপসর্গগুলি অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনার চাপ কমাতে এবং পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে ইতিবাচক থাকার চেষ্টা করুন এবং নিজেকে নিজের গুণগুলি মনে করিয়ে দিন।
- ফোন কল, সোশাল মিডিয়া, এবং ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বন্ধুবান্ধব এবং প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকুন।
- আপনি যদি অসুস্থ না হন, বাইরে গিয়ে শারীরিক অনুশীলন করুন, কিন্তু মুখের আবরণ পরা, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা ও আপনার হাত নিয়মিত ধোবার কথা মনে রাখবেন।
- [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)-এ "App Library" (অ্যাপ লাইব্রেরি) -তে যান অনলাইন সরঞ্জামের জন্য যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।
- NYC Well হলো বিনামূল্যের একটি গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরিষেবা যাদের দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন, অল্প সময়ের জন্য কাউন্সেলিং বা সেবায় রেফারেল দেবার জন্য প্রশিক্ষিত কাউন্সেলর আছে। 888-692-9355 কল করুন বা [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) এ যান।
- নিউইয়র্ক স্টেটের COVID-19 ইমোশনাল সাপোর্ট হেল্পলাইন এর সহায়তা ও রেফারেল দেবার জন্য প্রশিক্ষিত পেশাজীবী আছেন। এটি সপ্তাহে সাত দিন 844-863-9314 নম্বরে সকাল 8টা থেকে রাত 10টা পর্যন্ত উপলভ্য।

আবো তথ্যেৰ জন্য:

- [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ও [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) এ যান।

পৰিস্থিতিৰ পৰিবৰ্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়ৰ্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তৰ তাৰ সুপাৰিশগুলি পৰিবৰ্তন কৰতে পাৰে।

5.20.20