

COVID-19: যানবাহন চালনাকারীদের জন্য সাধারণ নির্দেশনা

COVID-19 এর বিস্তার মন্ত্র করতে জরুরি নয় এমন যানবাহন চালনাকারীদের জন্য এই নথিটি সাধারণ নির্দেশিকা প্রদান করে। রোগীদের জন্য যাতায়াত ব্যবস্থা প্রদানকারী চিকিৎসা কেন্দ্রের ঠিকাদারগণকে তাদের নিজ নিজ কোম্পানির নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করতে হবে।

যানবাহন চালনাকারীদের তাদের নিজেদের এবং যাত্রীগণকে রক্ষা করার সুবক্ষামূলক সতর্কতাসমূহ

- কাশি, শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নিতে অসুবিধা, জ্বর, শীত করা, পেশিতে ব্যথা, গলা ব্যথা বা স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি নতুনভাবে হারানোর মত COVID-19 উপসর্গগুলির জন্য আপনার শরীরের ওপর ভালোভাবে নজর রাখুন।
 - COVID-19 এর জন্য পরীক্ষিত হন: একটি টেস্ট সাইট খুঁজে পেতে nyc.gov/covidtest দেখুন।
 - আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা হয়ে থাকতে পারে বলে মনে হয় তাহলে নিম্নলিখিত সবগুলি সত্য না হওয়া পর্যন্ত আপনি বাড়িতে থাকুন:
 - আপনার উপসর্গগুলি শুরু হয়েছে অন্তত 10 দিন হয়ে গেলে;
 - জ্বর-হ্রাসকারী ওষুধ ব্যবহার না করে আপনার তিন দিন ধরে জ্বর আসেনি।
 - আপনার সামগ্রিক শারীরিক অবস্থার উন্নতি হয়েছে।
 - এছাড়াও, কিছুর কর্মী, যাদের COVID-19 হয়েছিল বা হয়ে থাকতে পারে, তাদের নিউ ইয়র্ক স্টেটের আবশ্যিকতাগুলি অনুযায়ী কাজে আবার যোগদান করার আগে অবশ্যই আরো বেশি দিন সময় অপেক্ষা করতে হবে।
- স্বাস্থ্যসম্মত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।
 - অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে প্রায়শই সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুই, বিশেষ করে আপনি টাকা পয়সা বা যাত্রীর ব্যাগ নিয়ে ঘাটাঘাটি করার পরে। সাবান বা জল উপলব্ধ না হলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
 - কাশি বা হাঁচির সময় একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন।
 - যাত্রীদের ব্যবহারের জন্য আপনার গাড়িতে টিস্যু ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন।
 - স্পর্শহীন পেমেন্টের বিকল্পগুলিতে উৎসাহিত করুন। নগদ অর্থ এবং ক্রেডিট কার্ডগুলি ঘাটাঘাটি করা ন্যূনতম করুন।

করবেন না:

 - হাত না ধুয়ে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - হাত মেলাবেন না বা বোতলের জল, আঠা, বা অন্যান্য জিনিস যাত্রীদের অফার করবেন না।
- আপনার গাড়িটি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।
 - যে সকল জায়গা এবং বস্তুগুলিতে সচরাচর যাত্রীদের স্পর্শ লাগে সেগুলোর দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন, যেমন দরজার হাতল, জানালার বোতাম, বিভিন্ন তালা, অর্থ আদান-প্রদানের মেশিন, সীটের হাতল, সীটের গদী, বাকল এবং সীট-বেল্ট। স্টিয়ারিং হুইল, রেডিওর বোতাম, দিক পরিবর্তনের ইন্ডিকেটর ও কাপ হোল্ডারের মতো আপনার প্রায়শই স্পর্শ করা সারফেসগুলি মুছে ফেলুন।

- o ময়লা এবং বুল, কালি প্রথমেই মুছে ফেলুন। তারপর বেশিরভাগ জীবাণু মুছে ফেলতে সারফেসটির জন্য উপযুক্ত সাধারণ জীবাণুনাশক সামগ্রী (উদাহরণস্বরূপ, ক্লোরক্স, পারঅক্সাইড বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক বিবিধ সামগ্রী) ব্যবহার করুন। পরিষ্কার সারফেসগুলির ওপর জীবাণুনাশক সব থেকে ভালো কাজ করে। পরিষ্কার করার এবং জীবাণুনাশ করার সামগ্রীর লেবেলগুলি পড়ুন এবং অনুসরণ করুন।
- o পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার সময় ডিজপোজেবল গ্লাভস বা অন্য কোনো উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক জিনিস ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পর গ্লাভস আবর্জনা জায়গায় ফেলে দিন এবং সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- o পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার সময় গাড়ির দরজা খোলা রাখুন।
- o যাত্রীদের ঢোকাবার আগে সমস্ত সারফেস শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- o পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন এবং “Guidance for Businesses” (ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানের জন্য নির্দেশিকা) পৃষ্ঠায় “General Cleaning/Disinfection Guidance for Non-Health Care Settings” (স্বাস্থ্যসেবার সাথে সংযুক্ত না থাকা জায়গাগুলির সাধারণ পরিষ্কার/জীবাণুমুক্তকরণের নির্দেশিকা) দেখুন।
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - o যখনই সম্ভব, নিজের এবং অন্যদের মধ্যে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - o নিউ ইয়র্ক স্টেট কার্যনির্বাহী আদেশ 202.18 অনুযায়ী যাত্রী বহন করার সময় চালকদের একটি মুখের আবরণ পরতে হবে, এবং দুই বছরের বেশি বয়সী এবং শারীরিকভাবে মুখের আবরণ সহ্য করতে পারবেন যে সকল যাত্রী তাদেরও একটি মুখের আবরণ পরতে হবে। মুখের আবরণ সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন এবং “FAQ About Face Coverings” (মুখের আবরণ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী)র জন্য সন্ধান করুন।
 - o শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য যাত্রীদের পেছনের আসনে বসতে বলুন। গাড়ীতে পার্টিশন থাকলে যাত্রী উঠানোর আগেই পার্টিশনটি বন্ধ করুন। যদি গাড়ীতে পার্টিশন না থাকে, তাহলে গাড়ির সামনের এবং পেছনের মধ্যে একটি স্বচ্ছ প্লাস্টিকের বেস্তনী স্থাপনের করা বিবেচনা করুন (নোট: বেস্তনীগুলি পিছনে দেখার আয়না দিয়ে দেখার সুবিধাকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে না)। ট্যাক্সি এবং লিমুজিন কমিশন (Taxi and Limousine Commission, TLC) এর লাইসেন্স প্রাপ্ত গাড়িগুলির জন্য চালকদের পার্টিশন ইনস্টলেশন সম্পর্কিত TLC নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে।
 - o শুধু একই দলে থাকা যাত্রীদের একসাথে পরিবহন করুন। গোষ্ঠীবদ্ধ ভাবে ভ্রমণ (যা “ভাগাভাগি করে” বা “পুলড” ভ্রমণ হিসেবেও পরিচিত) অনুমোদিত নয় (প্যারাট্রানজিট গাড়িগুলির জন্য ছাড়া)।
 - o বাইরের তাজা বাতাস ভিতরে ঢোকাবার জন্য গাড়ির ছাদের দরজাগুলি ব্যবহার করুন এবং/অথবা জানলার কাঁচগুলো নামিয়ে দিন। বাতাসের পুনরাবর্তন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

ভয় এবং কলঙ্ক থেকে সুবক্ষার পৃথক তথ্য

- এই প্রাদুর্ভাব বর্নবাদ ও বৈষম্য ছড়াবার কোনও অজুহাত নয়। জাতি, জাতীয়তার উৎস এবং অন্যান্য পরিচয়ের কারণে যাত্রী বা সম্ভাব্য যাত্রীদের বিরুদ্ধে বৈষম্য অবৈধ।
- আপনাকে যদি জাতি, জাতীয়তার উৎস বা অন্যান্য পরিচয়ের কারণে হয়রানি বা বৈষম্য করা হয়, তাহলে নিউ ইয়র্ক সিটি মানবাধিকার কমিশন (NYC Commission on Human Rights) - এ যোগাযোগ করার জন্য 311 -এ ফোন করে বলুন “human rights” (মানবাধিকার), অথবা nyc.gov/cchr দেখুন এবং “Report Discrimination” (বৈষম্য রিপোর্ট করুন) এ ক্লিক করুন।

নিজের এবং পরিবারের যত্ন নিন

- **অ্যাপ লাইব্রেরি**nyc.gov/nycwellএ: স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতার অনলাইন সরঞ্জাম।
- **NYC Well:** বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা, সংক্ষিপ্ত পরামর্শ এবং রেফারেলগুলি জন্য 24/7 উপলব্ধ। 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন বা nyc.gov/nycwellএ চ্যাট করুন।
- **নিউ ইয়র্ক স্টেট COVID-19 মানসিক সহায়তার হেল্পলাইন:** শোনা, সহায়তা করা এবং প্রয়োজন হলে রেফার করার জন্য প্রশিক্ষিত পেশাদারেরা আছেন। 844-863-9314 নম্বরে, ফোন করুন সকাল 8টা থেকে রাত 10টা, সপ্তাহে 7 দিন।
- **NYC Health and Hospitals:** অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে পরিচর্যা প্রদান করে। 844-692-4692 বা 311 নম্বরে ফোন করুন।

অবহিত থাকুন

- COVID-19 তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus এ নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) দেখুন।
- রিয়েল-টাইম আপডেটের জন্য nyc.gov/coronavirus ওয়েবসাইটে যান।
- যাত্রীদের অবগতির জন্য পিছনের সীটে লাগিয়ে রাখুন। পোস্টার এবং প্রচার পত্রের জন্য nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.11.20