ANDREW M. CUOMO
গভর্নর

MICHAEL P. HEIN
কমিশনার

BARBARA C. GUINN
কার্যনির্বাহী ডেপুটি কমিশনার

গৃহহীনদের আবাসন সরবরাহকারী এবং সহায়ক আবাসন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান, বা এ জাতীয় প্রতিষ্ঠানের রেফারেল প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান পরিচালনাকারীদের জন্য নির্দেশিকা

নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগের 24/7 হটলাইন: 1-888-364-3065

পটভূমি

নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগ (New York State Department of Health, NYSDOH) নোভেল করোনাভাইরাস 2019 (COVID-19) দ্বারা সৃষ্ট শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতার প্রাদুর্ভাব ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করছে, যা চীনের হুবেই প্রদেশের উহান সিটিতে প্রথম সনাক্ত হয় এবং যার ক্রমবর্ধমান সংক্রমণ অব্যাহত রয়েছে। 2020 সালের 3 মার্চ যুক্তরাষ্ট্র প্রথম এই ভাইরাস ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে যাওয়ার নিশ্চিত উদাহরণের কথা জানায়, এবং নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যে বিষয়টি নিশ্চিত করা হয়েছে।

2019 সালের নোভেল করোনাভাইরাস হালকা থেকে গুরুতর শ্বাসকষ্টের লক্ষণের কারণ হতে পারে:

- কাশি
- জ্বর
- শ্বাস জনিত সমস্যা (শ্বাসকষ্ট)
- নিউমোনিয়া

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) এই মুহূর্তে বিশ্বাস করছে যে, এই ভাইরাসের সংস্পর্শে যাওয়ার পরে সর্বনিম্ন 2 দিন বা সর্বোচ্চ 14 দিনের মধ্যে লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

যেসব ব্যক্তি উপসর্গ অনুভব করছেন এবং সম্ভাব্য উদ্বেগের এলাকায় ভ্রমণ করেছেন, অথবা এমন কারো সংস্পর্শে এসেছেন যিনি এই এলাকায় ভ্রমণ করেছেন, তাদের উচিৎ সরাসরি (ব্যক্তিগতভাবে) চিকিৎসা গ্রহণের আগে তাদের স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করা।

এই পরিস্থিতি দ্রুত বদলে যাচ্ছে। হালনাগাদের জন্য অনুগ্রহ করে নিয়মিত NYSDOH ওয়েবসাইট https://health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/ এবং CDC-র নভেল করোনাভাইরাস ওয়েবপেজ দেখবেন।

উদ্দেশ্য: এই দলিল গৃহহীনদের আবাসন সরবরাহকারী এবং সহায়ক আবাসন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান, এবং এ জাতীয় প্রতিষ্ঠানের রেফারেল প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানকে COVID-19 সম্পর্কিত নির্দেশনা প্রদান করে। এই নথি যে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার নির্দেশনা প্রদান করে তা COVID-19 সংক্রমণ এড়াতে এবং COVID-19 রয়েছে বলে জ্ঞাত বা সন্দেহভাজন বা COVID-19-এর জন্য অনুসন্ধানের আওতাধীন ব্যক্তিদের ব্যবস্থাপনার জন্য প্রোটোকল হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে। এই নির্দেশিকা COVID-19 এর বিস্তার রোধ এবং অনুসন্ধানের আওতাধীন ব্যক্তিদের ব্যবস্থাপনার জন্য সর্ব সাম্প্রতিক রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র এবং NYSDOH এর সুপারিশের ভিত্তিতে প্রণীত। কাছাকাছি বা ঘনিষ্ঠভাবে বসবাসকারী ব্যক্তিদের সংখ্যার কারণে গৃহহীন ব্যক্তিদের আশ্রয়ের মতো সমাবেশ কেন্দ্র বা প্রতিষ্ঠান বিশেষভাবে সংক্রামক রোগ বিস্তারের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। COVID-19 এর প্রাদুর্ভাবের ঝুঁকি হ্রাস করতে এসব কেন্দ্র পরিচালনাকারীদের অবশ্যই পদক্ষেপ নিতে হবে। আপনার কর্মসূচির নেতৃত্ব

এবং কর্মীদের সাথে এই তথ্য পর্যালোচনা এবং আপনার কর্মসূচির নীতি ও প্রোটোকলগুলোতে প্রয়োজনীয় সমন্বয় করবেন।

COVID-19 সম্পর্কিত অতিরিক্ত নির্দেশনার জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগে যোগাযোগ করার জন্যও উৎসাহিত করা হচ্ছে।

এই নথি নিম্নলিখিত বিষয়গুলো আওতায় নিয়েছে:

A. প্রতিষ্ঠান/কেন্দ্রের সংকেত
B. কর্মী ও আবাসনের স্বাস্থ্যবিধি
C. প্রতিষ্ঠান পরিষ্কার করা
D. রেসিডেন্ট স্ক্রিনিং প্রোটোকল
E. প্রস্তুতির জন্য অন্যান্য পদক্ষেপ
F. আরও তথ্য এবং উপকরণ

A. প্রতিষ্ঠান/কেন্দ্রের সংকেত

সেবাদাতাদের তাদের বাসিন্দা ও কর্মীদেরকে উত্সাহিত করা এবং শিক্ষা দেয়ার জন্য শিক্ষামূলক উপকরণ সরবরাহ ও পোস্ট করার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে: সুপারিশকৃত উপকরণের মধ্যে রয়েছে:

https://health.ny.gov/publications/13067.pdf https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-

ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-chinese.pdf

B. কর্মী ও আবাসনের স্বাস্থ্যবিধি

সমস্ত বাসিন্দা, কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবীর উচিত:

- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা বা সাবান ও পানি পাওয়া না গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা। সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য নিয়মিত হাত ধোওয়া।
  - খাওয়ার আগে;
  - হাঁচি, কাশি, বা নাক ঝাড়ার পরে;
  - রেস্টরুম ব্যবহার করার পরে;
  - খাবার নিয়ে কাজ করার আগে;
  - দূষিত হতে পারে এমন বস্তু পৃষ্ঠ স্পর্শ বা পরিষ্কার করার পরে; এবং
  - কম্পিউটার কিবোর্ড এবং মাউসের মতো যৌথভাবে ব্যবহৃত সরঞ্জাম ব্যবহারের পরে।

যদি সাবান এবং জল না পাওয়া যায়, তাহলে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার সবসময় প্রাপ্তবয়স্কদের তত্বাবধানে করা উচিত।

- শ্বাস-প্রশ্বাসের যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি চর্চা:
  - টিস্যু বা কনুইয়ের কোণে কাশি এবং হাঁচি ঢাকা; এবং
  - ব্যবহারের সাথে সাথে ময়লা টিস্যুর ব্যবস্থাপনা করা।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলবেন।
- না-ধোয়া হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক, মুখ ছোঁবেন না।
- প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন বস্তু এবং পৃষ্ঠতল বারবার পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন।

কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবীরা যে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধির চর্চা সম্পর্কে সঠিকভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত, সেবাদাতাদের তা নিশ্চিত করা উচিত। নির্দেশিত হলে উপযুক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (Personal Protective Equipment, PPE) ব্যবহার করবেন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, সরাসরি পরিচর্যা করা না হলে COVID-19 প্রতিরোধের জন্য উদ্ভূত ফোঁটা এবং সংস্পর্শ থেকে সতর্কতার বিষয়ে সুপারিশ করা হয়। সরাসরি স্বাস্থ্যসেবার পরিষেবা গ্রহণকারী রোগীদের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন: https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation/।

অসুস্থ হলে কর্মীদের বাড়িতে থাকতে উৎসাহিত করা উচিত।

C. প্রতিষ্ঠান পরিষ্কার করা

প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন বস্তু এবং পৃষ্ঠতল পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত

রাখবেন। নিয়মিত পরিষ্কার করা

ময়লা যুক্ত এবং প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠ রোগজীবাণুর আধার, এবং এর ফলে অব্যাহতভাবে সংক্রমণ ঘটতে পারে। সুতরাং, পরোক্ষ সংস্পর্শের (দূষিত পৃষ্ঠের মাধ্যমে সংক্রমণ) মাধ্যমে রোগ সংক্রমিত হতে পারে এমন রোগজীবাণুর জন্য বিভিন্ন ব্যক্তি কর্তৃক প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠে অতিরিক্ত মনোযোগ দেয়া উচিত। **প্রমিত সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ চর্চার অংশ হিসাবে নিয়মিত পরিষ্কার করার কাজ চালিয়ে যাওয়া উচিত।**

সমাবেশস্থল নিয়মিত পরিষ্কার করার কাজের মধ্যে রয়েছে:

- লাইটের সুইচ, হ্যান্ডরেইল এবং ডোরনব/হ্যান্ডেল এর মতো বহু লোক কর্তৃক স্পর্শ করা হয় এমন উচ্চ সংস্পর্শের পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা।
- ধূলি- এবং মেঝে ওয়েট-মোপিং বা অটো-স্ক্রাবিং করা।
- প্রবেশপথ এবং উচ্চ ট্রাফিক অঞ্চল ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দ্বারা পরিষ্কার করা।
- আবর্জনা অপসারণ করা।
- রেস্টরুম পরিষ্কার করা।
- তাপ এবং এয়ার কন্ডিশনার এর ভেন্ট বা রন্ধ্র মোছা।
- পরিষ্কার করার দেয়াল চিহ্নিতকরণ।
- পরিষ্কার করার কার্পেট চিহ্নিতকরণ।
- আনুভূমিক পৃষ্ঠতল এবং হালকা ফিক্সার ঝাড়া।
- ছলকে পড়া জিনিস পরিষ্কার করা।
- ঘুমানোর স্থান নিয়মিত পরিষ্কার এবং সাফ করা।

কোভিদ-19 এর নিশ্চিত সংক্রমণ ঘটার আগেই কোনো সমাবেশস্থলের নির্দিষ্ট উচ্চ-ঝুঁকি সম্পন্ন অবস্থান পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার দাবি রাখে।

- এসব অবস্থানের উদাহরণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:
  - ফার্স্ট এইড স্টেশন/স্বাস্থ্য অফিস
  - নিয়মিত স্বাস্থ্য খাট (health cot) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন (প্রতিবার ব্যবহারের পরে)
  - চিকিৎসার টেবিল ঢেকে রাখবেন এবং পিলো প্রটেক্টর ব্যবহার করবেন
  - প্রতিবার ব্যবহারের পরে কভার ফেলে দেবেন বা সাফ করবেন

COVID-19 এর জন্য NYS এর সমাবেশস্থলগুলোর কী পদক্ষেপ নেয়া উচিত?

এখন:
প্রতিষ্ঠানের উচিত কর্মীদের নিয়মিত পরিষ্কার করার কাজ অব্যাহত রাখতে নির্দেশনা প্রদান করা। উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থানগুলো নিয়মিত ভিত্তিতে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের দাবি রাখে।

কোনো ব্যক্তির সমাবেশে থাকাকালে COVID-19 এর লক্ষণ পরীক্ষাগারে নিশ্চিত করা হলে:
পুরো এলাকা পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন।

- খাবারের এলাকা
  - নিয়মিত কাউন্টার, টেবিল এবং চেয়ার পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন (প্রতিদিন অন্তত একবার)

- শিশুদের খেলার জায়গাসহ অন্যান্য সাধারণ এলাকা। শেয়ার করা খেলনা বা বইয়ের মতো বাসিন্দাদের ঘন ঘন স্পর্শ করার অধিক সম্ভাবনা যুক্ত বস্তুর দিকে মনোযোগ দেবেন।

- অন্যান্য প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠ
  - পরিচালনা/ব্যবহারের বিষয়টি বিবেচনায় নিয়ে পর্যায়ক্রমিক সূচি অনুযায়ী প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠ পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন, যা অন্তত দৈনিক ভিত্তিতে হতে পারে।

পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণ

পরিষ্কার করলে পৃষ্ঠতল বা বস্তু থেকে জীবাণু, ময়লা এবং অপদ্রব্য দূর হয়, এবং জীবাণুনাশক পৃষ্ঠের বা বস্তুর জীবাণু ধ্বংস করে। **সমাবেশস্থলের COVID-19 এর সংক্রমণের লক্ষণ কোনো পরীক্ষাগারে নিশ্চিত করা হলে কর্মীদের পুরো এলাকা জুড়ে প্রায়শই স্পর্শ করা স্থান পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা উচিত।**

ধাপ 1: পরিষ্কার করা: ময়লা হ্রাস এবং জীবাণু অপসারণ করতে জীবাণুনাশক ব্যবহারের আগে সবসময় উপরিভাগ পরিষ্কার করবেন। পৃষ্ঠের ময়লা এবং অন্যান্য উপকরণ জীবাণুনাশকের কার্যকারিতা হ্রাস করতে পারে। পরিষ্কার এবং জীবাণু ধ্বংস উভয় কাজ করতে পারে এমন মিশ্রিত পণ্যসমূহের কার্যকর ব্যবহার নিশ্চিত করতে নির্দিষ্ট পণ্যের লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশাবলী সবসময় অনুসরণ করবেন।

ধাপ 2: জীবাণুমুক্তকরণ জীবাণুনাশক পণ্যের কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে জীবাণু ধ্বংস করার পূর্বে অবশ্যই ময়লা স্থান পরিষ্কার করার কাজ শেষ করতে হবে। নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যের পরিবেশ সংরক্ষণ বিভাগ (New York State Department of Environmental Conservation, NYSDEC) নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যের নিবন্ধিত পণ্যের একটি তালিকা তৈরি করেছে, যা পরিবেশ সংরক্ষণ সংস্থা (Environmental Protection Agency, EPA) কর্তৃক চিহ্নিত এবং COVID-19 এর বিরুদ্ধে ব্যবহারযোগ্য। এ জাতীয় পণ্য পাওয়া না গেলে পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত করতে ব্যবহার করবেন কোনো EPA- এবং DEC* - যা রাইনোভাইরাস এবং/অথবা মানব দেহের করোনভাইরাসে বিরুদ্ধে কার্যকর বলে চিহ্নিত লেবেলযুক্ত নিবন্ধিত জীবাণুনাশক। এসব বাণিজ্যিক পণ্য পাওয়া না গেলে তাজা 2% ক্লোরিন ব্লিচ দ্রবণও (প্রায় 1 কোয়ার্ট পানিতে প্রায় 1 টেবিল চামচ ব্লিচ) ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিদিন বা প্রয়োজন মতো ব্লিচ দ্রবণ তৈরি করবেন।

- অভীষ্ট ভাইরাস কার্যকরভাবে ধ্বংস করাটা নিশ্চিত করতে জীবাণুনাশক ব্যবহার করার সময় লেবেলের নির্দেশনা অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে। এর মধ্যে রয়েছে পর্যাপ্ত সংস্পর্শের সময়কাল (অর্থাৎ কোনো জীবাণুনাশক কার্যকর হওয়ার জন্য কতক্ষণ পৃষ্ঠতলে জীবাণুনাশক থাকা উচিত), যা প্রয়োগের পাঁচ থেকে দশ মিনিটের মধ্যে পরিবর্তিত হতে পারে। যেসব জীবাণুনাশক পৃষ্ঠতলে মুছে ব্যবহার করতে হয় সেগুলোর লেবেলেও স্পর্শে থাকার কার্যকর সময় উল্লেখ করা হয়।

সমাবেশস্থলের প্রায়শই স্পর্শ করা স্থানের উদাহরণ:

- ডেস্ক ও চেয়ার;
- টেবিল ও চেয়ার;
- দরজার হ্যান্ডেল এবং পুশ প্লেট;
- হ্যান্ডরেইল;
- রান্নাঘর এবং বাথরুমের কল;
- সরঞ্জামের পৃষ্ঠতল;
- লাইটের সুইচ;
- রিমোট কনট্রোল;
- যৌথভাবে ব্যবহৃত টেলিফোন;
- যৌথভাবে ব্যবহৃত ডেস্কটপ; এবং
- যৌথভাবে ব্যবহৃত কম্পিউটারের কিবোর্ড ও মাউস।

দ্রষ্টব্য: কি-সমূহের মধ্যে স্পেস এবং এর হার্ডওয়্যারের সংবেদনশীলতার কারণে কম্পিউটারের কিবোর্ড পরিষ্কার করা কঠিন। শেয়ার করা হলে এগুলো পরোক্ষ সংক্রমণে ভূমিকা রাখতে পারে। রোগের সংক্রমণ হ্রাস করতে কমিউনিটির ব্যবহৃত কম্পিউটারসমূহের অবস্থানে কম্পিউটার ব্যবহারের আগে ও পরে হাতের সঠিক স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পোস্ট করা সংকেত সরবরাহ উচিত। এছাড়াও, ছলকে পড়া পদার্থ থেকে হার্ডওয়ারকে সুরক্ষা দিতে এবং পরিষ্কার করার সুবিধার্থে কিবোর্ড কভার ব্যবহার করার বিষয়টি বিবেচনা করবেন।

- যেসব জীবাণুনাশক ঘনীভূত আকারে পাওয়া যায় অভীষ্ট ভাইরাস কার্যকরভাবে ধ্বংস করার জন্য সেগুলো প্রয়োজনীয় মাত্রায় পাতলা করার জন্য নির্দেশনা সতর্কতার সাথে অনুসরণ করা জরুরি। এই তথ্য পণ্যের লেবেলে পাওয়া যাবে।

নিরাপদ এবং কার্যকর পদ্ধতিতে পণ্য ব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কর্মীদের দ্বারা পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার কাজ পরিচালিত হওয়া উচিত। সমস্ত পণ্য নিরাপদ এবং কার্যকরভাবে ব্যবহারের পদ্ধতি অনুসরণ করার বিষয়টি নিশ্চিত করার কথা কর্মীদের মনে করিয়ে দেওয়া উচিত। পরিষ্কার করার সময় কর্মীদের শ্বাসযন্ত্রের সুরক্ষা সরঞ্জাম পরার দরকার নেই। সুরক্ষার নির্দেশাবলী পণ্যের লেবেলে লিখিত আছে এবং তাতে ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (যেমন, গ্লাভস) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যা ব্যবহার করা উচিত। ব্যবহৃত সমস্ত গ্লাভস কোনো ব্যাগে রাখবেন, যা অন্যান্য বর্জ্যের সাথে ব্যবস্থাপনার জন্য বন্ধ করে বাঁধা যেতে পারে। গ্লাভস খোলার পর অবিলম্বে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলবেন বা সাবান ও পানি পাওয়া না গেলে কোনো অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন। হাত দেখা যাওয়ার মত নোংরা হলে সাবান ও পানি ব্যবহার করা উচিত।

জীবাণুমুক্তকরণ পণ্যের লেবেলে *NYSDEC নিবন্ধনের তালিকা থাকবে না। NYSDEC নিবন্ধনের তালিকা যুক্ত জীবাণুনাশক পণ্য সম্পর্কিত তথ্য এখানে পাওয়া যাবে: http://www.dec.ny.gov/nyspad/products. NYSDEC কীটনাশক নিবন্ধকরণ সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে 518-402-8748 নম্বরে কীটনাশক ব্যবস্থাপনার NYSDEC ব্যুরোতে কল করবেন।

D. রেসিডেন্ট স্ক্রিনিং প্রোটোকল

বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত কিনা তা নির্ধারণের জন্য প্রবেশের আগে নিম্নলিখিত তিনটি প্রশ্ন ব্যবহার করে ঘেরা স্থানের বর্তমান এবং নতুন সমস্ত সম্ভাব্য বাসিন্দাকে পরীক্ষা করা উচিত:

1. গত 14 দিনে, আপনি কি কোনো আক্রান্ত দেশে ভ্রমণ করেছেন (তালিকা পড়ুন)? (যেসব স্থানের জন্য CDC লেভেল 2 বা 3 ভ্রমণ ডেজিগনেশন জারি করেছেCOVID-19 এর ক্ষেত্রে, সেগুলোর হালনাগাদ তালিকা এই লিঙ্কে পাওয়া যেতে পারে);

2. আপনি কি অনুসন্ধানের আওতাধীন কোনো ব্যক্তির বা গত 14 দিনের মধ্যে কোনো আক্রান্ত দেশ থেকে ফিরে এসেছেন বলে জানেন (Q1 এর মতো একই তালিকা) এমন কোনো ব্যক্তির, বা COVID-19 সংক্রমিত বলে জ্ঞাত কারও সংস্পর্শে গিয়েছেন?; এবং

3. আপনার কি শ্বাস-জনিত সংক্রমণের কোনো লক্ষণ রয়েছে (যেমন, কাশি, গলা ব্যথা, জ্বর, বা শ্বাসকষ্ট)?

সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি প্রশ্ন 1 বা প্রশ্ন 2 এর "হ্যাঁ" জবাব দেয়া সত্ত্বেও প্রশ্ন 3 এর "না" জবাব দিলে: নির্দেশনার জন্য NYS DOH (1-888-364-3065) এর সাথে যোগাযোগ করবেন। স্ব-আরোপিত কোয়ারেন্টাইনের পরামর্শ দেয়া হলে তার জন্য কেন্দ্র/প্রতিষ্ঠানের মধ্যে বা প্রতিষ্ঠানে উপযুক্ত স্থানের সন্ধান করবেন।

সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি প্রশ্ন 1 বা প্রশ্ন 2 এর জবাব "না" এবং প্রশ্ন 3 এর জবাব "হ্যাঁ" দিলে: নির্দেশনার জন্য NYS DOH (1-888-364-3065) এর সাথে যোগাযোগ করবেন। স্ব-আরোপিত কোয়ারেন্টাইনের পরামর্শ দেয়া হলে তার জন্য কেন্দ্র/প্রতিষ্ঠানের মধ্যে বা বিকল্প প্রতিষ্ঠানে উপযুক্ত স্থানের সন্ধান করবেন।

সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি প্রশ্ন 1 বা প্রশ্ন 2 এর জবাব "হ্যাঁ" এবং প্রশ্ন 3 এর জবাব "হ্যাঁ" দিলে:

- একটি সার্জিক্যাল মাস্ক সরবরাহ করে সে ব্যক্তিকে মাস্কটি পরতে বলবেন।
- কেন্দ্রটিতে কোনো মেডিকেল ক্লিনিক খোলা থাকলে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে সঙ্গে নিয়ে সরাসরি ক্লিনিকে যাবেন।

- সম্ভব হলে তাকে দরজা বন্ধসহ একান্ত রুমে বিচ্ছিন্ন করে রাখবেন।
  প্রয়োজনে সুপারিশকৃত মেডিকেল কেন্দ্রে পরিবহনসহ আরও নির্দেশনার জন্য NYS DOH (1-888-364-3065) এর সাথে যোগাযোগ করবেন। গ্রহণকারী চিকিৎসা সেবাদাতা এবং পরিবহনকারীর সাথে আগেই যোগাযোগ করে COVID-19 এর সম্ভাব্য উদ্বেগের কথা অবহিত করা উচিত।

মানুষের মধ্যে দূরত্ব বাড়াবেন

সম্ভব হলে বাসিন্দাদের মধ্যে দূরত্বের জন্য অতিরিক্ত স্থান বরাদ্দ করবেন। সম্ভব হলে গ্রুপ বা পরিবারকে পৃথক কক্ষে বা কেন্দ্রের পৃথক স্থানে রাখবেন। সম্ভব হলে মাথা থেকে পা পর্যন্ত বিছানা দেবেন এবং শয্যাগুলোর মধ্যে বর্ধিত দূরত্ব (6 ফুট হলে ভালো) রাখবেন।

খাবারের সময় লোকজনের মধ্যে দূরত্ব বাড়ানোর জন্য প্রক্রিয়ার সন্ধান করবেন। উদাহরণস্বরূপ, বসার এবং টেবিলগুলোর মধ্যে দূরত্ব বাড়াবেন। একসাথে খাবার গ্রহণ করেন বাসিন্দার সংখ্যা হ্রাস করতে খাবার সময় যত দূর সম্ভব ভাগ করে দেবেন। স্ব-পরিবেশিত খাবারের স্থলে সম্ভব হলে প্রাক-প্যাকেটকৃত খাবার বা খাদ্য সেবা কর্মীদের দ্বারা বিতরণকৃত খাবার পরিবেশন করবেন। খাবারের লাইনে প্রবেশের আগে ব্যবহারের জন্য ডিসপোজেবল তোয়ালে বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড রাবসহ হ্যান্ড ওয়াশিং স্টেশন সরবরাহ করবেন। সম্ভব হলে কর্মীদের দ্বারা খাওয়ার আগে বাসিন্দাদের হাত পরিষ্কার করার কথা মনে করিয়ে দেবেন।

কেন্দ্রসমূহের উচিত বৃহৎ জমায়েত বা আবাসিক সমাবেশ হ্রাসের মতো অতিরিক্ত সামাজিক দূরত্বের সন্ধান করা।

E. প্রস্তুতির জন্য অন্যান্য পদক্ষেপ

রোগের বিস্তার রোধের প্রচেষ্টার পাশাপাশি কেন্দ্রগুলোর সম্ভাব্য প্রাদুর্ভাবের জন্যও প্রস্তুত থাকা উচিত।

- কেন্দ্রগুলোর কাছে পর্যাপ্ত পরিচ্ছন্নতার পণ্য থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করবেন।
- সমাবেশ কেন্দ্রগুলো পরিষ্কার করার জন্য স্বাস্থ্য বিভাগের নির্দেশিকা অনুসরণ করবেন।
- কিভাবে শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা ছড়ায় সে সম্পর্কে কর্মী এবং বাসিন্দাদের শিক্ষা দিয়ে এই রোগ ছড়িয়ে না পড়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে সর্বোত্তম চর্চার তথ্য প্রদান করবেন।
- কর্মী সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জের জন্য পরিকল্পনা প্রণয়ন করে রাখবেন-বহু কর্মচারী অসুস্থ হতে এবং কাজ করতে অক্ষম বলে রিপোর্ট করতে পারেন
- খাবার সরবরাহসহ তাকের ব্যবস্থা রাখবেন।
- সম্ভব হলে COVID-19 দ্বারা সংক্রমিত বলে চিহ্নিত ব্যক্তিদের জন্য কেন্দ্রের একটি রুম নির্ধারণ করবেন।

F. আরও তথ্য এবং উপকরণ

- নিউইয়র্ক অঙ্গরাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগ COVID-19 এর ওয়েবপেজ: https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/

- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের ওয়েবসাইট: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

- সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের মৌলিক বিষয়াবলী

- হাত ধোওয়া: পরিষ্কার হাত জীবন বাঁচায়

- ভর্তি ও বহির্বিভাগীয় রোগীদের চিকিত্সা সেবার সেটিংস-এ NYS হেলথ কি ইনফেকশন কনট্রোল প্রাকটিসেস বিভাগ

- https://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/emergencyshelters.htm#b