

পরীক্ষা করুন। ট্রেস করুন। যত্ন করুন।

পরীক্ষা

আপনার ভাইরাস সংক্রামিত হয়েছে কিনা তা জানতে একটি COVID-19 পরীক্ষা এবং একটি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা নিন। পরীক্ষাগুলি নিখরচায়, গোপনীয় এবং নিরাপদ। 200 টিরও বেশি টেস্টিং সাইট এখন উন্মুক্ত।

এখানে আরও জানুনঃ

- NYC (এনওয়াইসি) হেলথ এন্ড হসপিটালস ফোনে কল করুন: 844-NYC-4NYC(1-844-692-4692)
- 311 কল করুন এবং বলুন COVID-19 টেস্ট
- ড্রাম্যামান সাইট এবং নিকটবর্তী টেস্টিং সাইট অনলাইন খুঁজুনঃ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest)
- COVID TEST টেক্সট করুন আর 855-48-এ পাঠান
- COVID19 হটলাইনঃ 844-NYC-4NYC(692-4692)
- ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ এন্ড মেন্টাল হাইজিনঃ 866-692-3641
- <https://www.nychealthandhospitals.org/covid-19-testing-sites/>



ট্রেস করুন

কন্ট্যাক্ট ট্রেসারদের কলটির উত্তর দিন - তারা নিউইয়র্কারদের যারা COVID-19 ইতিবাচক এবং তাদের ঘনিষ্ঠ পরিচিতদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। কথোপকথনটি গোপনীয়। কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং (যোগাযোগ সন্ধান)-এর অর্থ আপনাকে, আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের রক্ষা করা।

ট্রেসাররা আপনাকে আপনার অভিবাসন স্থিতি বা সোশ্যাল সিকিউরিটি নাম্বার সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারে না। কন্ট্যাক্ট ট্রেসাররা ঘটনা এবং সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জিজ্ঞাসা করে যদি তারা সংস্থানসমূহের সাহায্যের জন্য কোনও রিসোর্স নেভিগেটরকে রেফার করতে চান, উদাহরণস্বরূপ, খাদ্য, চিকিৎসা, যত্ন, ওষুধ অ্যাক্সেস।

<https://www.nychealthandhospitals.org/test-and-trace/tracing/>

যত্ন নিন

নিজেকে এবং আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত করুন - একটি বিনামূল্যে, আরামদায়ক এবং সুবিধাজনক হোটেল কক্ষে বা বাড়িতে নিরাপদে আলাদা থাকুন।

<https://www.nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care/>



পরীক্ষা করুন। ট্রেস করুন। যত্ন করুন।

সুস্বাস্থ্য বিধি অভ্যাস করুন।



করমর্দন এবং সংস্পর্শহীন অভিবাদনের পদ্ধতি বন্ধ করুন।



দরজায় হাত পরিষ্কার করুন এবং নিয়মিত হাত ধোয়ার অনুস্মারক নির্ধারণ করুন।



নিয়মিতভাবে দরজার হাতল, টেবিল এবং ডেস্কের মতো পৃষ্ঠকে জীবাণুমুক্ত করুন।



আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়ান এবং আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন।



জানালা খুলে বা এয়ার কন্ডিশনার সামঞ্জস্য করে বায়ুচলাচল বৃদ্ধি করুন।

মিটিং এবং অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ সীমিত করুন।

সামনাসামনি মিটিং-এর পরিবর্তে ভিডিও কনফারেন্সিং ব্যবহার করুন।

যখন ভিডিও কলগুলি সম্ভব হয় না, তখন আপনার মিটিংগুলি ভাল বায়ুচলাচল যুক্ত ঘর এবং স্থানে রাখুন।

সমস্ত অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এবং যাতায়াত স্থগিত করুন।



বিনামূল্যে COVID-19 কর্মসূচী

আপনার COVID-19 এর পরীক্ষা যদি ইতিবাচক হয় তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি নিজেকে আলাদা করুন এবং অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসবেন না। যাদের বাড়ীতে স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়া সম্ভব হয় না, তাদের জন্য এনওয়াইসি একটি বিনামূল্যে বিচ্ছিন্ন হোটেল কর্মসূচী সরবরাহ করছে। হোটেল কক্ষগুলি COVID-19 ছাড়া নিউ ইয়র্কারদের জন্যও পাওয়া যায় তবে যাদের পরীক্ষা ইতিবাচক হয়েছে এমন কারও সাথে যারা বসবাস করেন।

সংযুক্ত হওয়ার জন্য, স্বাস্থ্য সরবরাহকারী এবং তাদের রোগীরা যারা 10-14 দিনের জন্য হোটেলে থাকতে আগ্রহী তারা স্ক্রিনিংয়ের প্রক্রিয়া শুরু করতে 1-844-692-4692 এ কল করতে পারেন। কাজের সময় সকাল 9 টা থেকে রাত 9 টা।

- একটি চিকিৎসা সরবরাহকারী আপনার পরিস্থিতি মূল্যায়ন করবে এবং তারপরে উপযুক্ত হলে আপনাকে একটি হোটেলে রেফার করবে।
- স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীরা আপনাকে আপনার অভিবাসন স্থিতি বা সোশ্যাল সিকিউরিটি নাম্বার সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারবেন না এবং করবেন না। আপনার তথ্য সংগ্রহ করা হয় না।
- এই কর্মসূচীটি, খাদ্য, লিনেন, ওয়াই-ফাই এবং স্থানীয় ফোন পরিষেবা সহ বিনামূল্যে।
- এই কর্মসূচী সম্বন্ধে যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, অনুগ্রহ করে ইমেল করুন

hotels@oem.nyc.gov.

