

প্রিয় পরিবারবর্গ,

নিউ ইয়র্ক সিটিতে নভেল করোনাভাইরাস (COVID-19) সংক্রান্ত চলমান ঘটনাবলীর প্রেক্ষিতে, আমাদের সকল ছেলেমেয়ের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা অব্যাহতভাবে আমাদের প্রথম প্রাধান্য। আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে সর্বশেষ তথ্য সহ, সকল ছেলেমেয়ে ও পরিবারদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ কিছু আপডেট জানিয়ে আমরা আজকে লিখছি।

আমরা অনেকগুলো পদক্ষেপ গ্রহণ করেছি এবং আমাদের কমিউনিটিকে নিরাপদ রাখতে আপনিও অনেক কিছু করতে পারেন। আপনার জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হবে যদি আপনি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে বাড়িতে থাকুন। অনুগ্রহ করে সংযুক্ত [Frequently Asked Questions sheet](#) (বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলীর পৃষ্ঠা) এবং [flyer](#) (ফ্লায়ার) (শুধু ইংরেজিতে) এবং অতিরিক্ত তথ্যের জন্যে নিচের অংশটুকু পড়ুন।

## আমাদের প্রস্তুতি এবং নিয়ম-নীতি

### স্কুল পরিষ্কারকরণ + স্বাস্থ্যবিধি

স্কুল এবং আর্লি চাইল্ডহুড প্রোগ্রামগুলোর নিয়ম-নীতি বৃদ্ধি করতে আমরা অব্যাহতভাবে নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন (DOHMH)-এর সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে নিবিড়ভাবে সাথে কাজ করে যাচ্ছি। এগুলোতে অন্তর্ভুক্ত:

- প্রতি সপ্তাহে অন্তত দুইবার গভীরভাবে পরিষ্কার করা, এবং সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (CDC) অনুমোদিত জীবানুমুক্তকারী পরিষ্কার করার সামগ্রী দিয়ে সকল সমতল পৃষ্ঠ জীবানুমুক্ত করতে আর্লি চাইল্ডহুড প্রোগ্রামগুলোকে জোরালোভাবে পরামর্শ প্রদান করা হচ্ছে;
- DOE-এর সকল স্কুল ভবনগুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সামগ্রী রয়েছে তা নিশ্চিত করার পাশাপাশি এবং চুক্তিবদ্ধ আর্লি চাইল্ডহুড প্রোগ্রামগুলোকে পর্যাপ্ত পরিমাণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সামগ্রী সংগ্রহে সহায়তা করা, যেন বাথরুমগুলোতে অব্যাহতভাবে সাবান এবং কাগজের টাওয়েল মজুত থাকে;
- যদি কোনও শিক্ষার্থী বা স্টাফ অসুস্থতার লক্ষণ প্রদর্শন করে এবং ডাক্তার এবং/অথবা টেস্টিংয়ের জন্যে নেয়ার আগ পর্যন্ত আলাদাভাবে রাখতে হয়, তাদের জন্যে সকল স্কুল এবং আর্লি চাইল্ডহুড প্রোগ্রামগুলোতে (নাক ও মুখের) মুখোশ সরবরাহ করা; এবং
- আর্লি চাইল্ডহুড প্রোগ্রামগুলোকে মনে করিয়ে দিচ্ছি যেন শিশু এবং স্টাফরা যেন দিনব্যাপী নিয়মিতভাবে হাত ধোয়, বিশেষ করে খাবার সময়, টয়লেট ব্যবহার ও ডায়পার পরিবর্তন করার আগে ও পরে, বাহিরে খেলার সময়ের (প্লে টাইম) পরে, এবং যেকোন সময় হাত ময়লা হয়ে গেলে; এবং এর পাশাপাশি এটা করতে শিশুদের জন্যে পর্যাপ্ত সময় নিশ্চিত করতে প্রয়োজন অনুযায়ী যেন পরিবর্তন আনা হয়।

### উপস্থিতি

কোন শিশু অসুস্থ হয়ে পড়লে তার বাড়িতে থাকা উচিত। পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি না দেয়া পর্যন্ত, করোনাভাইরাস সংক্রান্ত উদ্বেগের কারণে অনুপস্থিতির জন্যে কোনও ছেলেমেয়ের তার প্রোগ্রাম থেকে বাদ পরার ঝুঁকি নেই। পরিবারদের অনুপস্থিতির কারণ সম্পর্কে প্রোগ্রামগুলোকে অবহিত রাখা উচিত।



Department of  
Education  
Chancellor Richard A. Carranza

যদি আমার প্রোগ্রামে কোনও শিশু অসুস্থ বোধ করে তাহলে কী হবে?

- যদি কোন শিশু অসুস্থ হয়ে পড়ে, জ্বর, কাশি, অথবা শ্বাস কষ্টের অভিযোগ করে, তাকে অন্য শিশুদের কাছ থেকে সরিয়ে অন্যত্র নিয়ে যাওয়া উচিত।
- একজন স্টাফ সদস্য শিশুর অবস্থা মূল্যায়ন করবেন, এবং বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্যে পিতামাতাকে ফোন করবেন, এবং প্রয়োজন অনুযায়ী পরামর্শের জন্যে একজন চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে সুপারিশ করা হবে।
- শ্বাসকষ্ট জনিত লক্ষণ এবং জ্বর আছে এমন যেকোন শিশুর তত্তাবধানকারী সেটিংয়ে কোনও বন্ধ কামরায়, একজন প্রাপ্তবয়স্কের তদারকিতে, অন্য শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে দূরে, অপেক্ষা করা উচিত। এই ক্ষেত্রে, শিশুকে (নাক ও মুখ ঢাকার) মুখোশ পরতে বলা হবে।

যদি আমার প্রোগ্রামে একটি নিশ্চিত COVID-19-এর কেইস থেকে থাকে তাহলে কী হবে?

- যদি DOHMH, চাইল্ড কেয়ার প্রোগ্রাম অথবা স্কুলে তদন্ত, বন্ধ করে দেয়া, অথবা অন্য পদক্ষেপ নিতে হবে বলে সিদ্ধান্ত নেয় তাহলে আপনাকে তাৎক্ষণিকভাবে জানানো হবে।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর বক্তব্য অনুযায়ী, যদি স্কুলে একটি নিশ্চিত কেইস (সংক্রমণ) পাওয়া যায়, তাহলে DOHMH তদন্ত করার জন্যে স্কুল 24 ঘন্টা বন্ধ থাকবে এবং বাড়তি সময় বন্ধ রাখতে হবে কিনা তা নির্ধারণ করবে।
- DOHMH থেকে দেয়া অফিশিয়াল বার্তা ব্যতীত অন্য যেকোন গুজবে কান না দেয়ার জন্যে আমরা আপনাকে অনুরোধ করছি।

অদূর ভবিষ্যতে স্কুল বন্ধ সংক্রান্ত আরো তথ্য প্রদান করার জন্যে আমরা স্টেটের সাথে কাজ করছি।

বড় জনসমাবেশ

বর্তমানে, সিটি বড় অনুষ্ঠান অথবা জনসমাগম বাতিল করার পরামর্শ দিচ্ছে না, কিন্তু পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করবে।

- আপনি যদি অসুস্থ হন, তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- আপনার যদি পুরানো অসুস্থতা থাকে যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, শরীরের দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা, পুরানো ফুসফুসের রোগ, এবং/অথবা ক্যান্সার থাকে, তাহলে অপ্রয়োজনীয় জনসমাবেশ এবং অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

আপনি কী করতে পারেন

জনসমাগম সীমিত রাখুন

- হেঁটে অথবা বাইসাইকেল দিয়ে কাজে আসুন, যদি সম্ভব হয়।
- যদি ট্রেনে অতিরিক্ত ভীড় থাকে, তবে পরবর্তী ট্রেনের জন্যে অপেক্ষা করুন।

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন

- বাড়িতে থাকুন এবং আপনার যদি কাশি, শ্বাসকষ্ট, জ্বর, অথবা গলা ব্যাথা কিন্তু এগুলোতেই সীমাবদ্ধ নয় এমন অনেক উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।

- আপনি যদি 24-48 ঘন্টায় ভাল বোধ না করেন, তাহলে ডাক্তারের সেবা গ্রহণ করুন।
- জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন। জ্বর কমিয়ে আনার ঔষধ যেমন টাইলেনল অথবা ইবোপ্রোফেন না নিয়ে অন্তত 72 ঘন্টা জ্বরমুক্ত না থাকা পর্যন্ত স্কুলে বা কাজে যাবেন না।
- আপনার যদি চিকিৎসা সেবা প্রয়োজন হয়, তাহলে 311-এ ফোন করুন।
- অভিবাসন অবস্থা যাই হোক না কেন অথবা অর্থ প্রদানের সক্ষমতা থাকুক বা না থাকুক NYC সেবা প্রদান করবে।

### স্বাস্থ্যগত ঝুঁকিতে থাকা নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্যে বিশেষ নির্দেশনা

- যাদের পুরানো ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, অথবা শরীরের দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা থেকে থাকে, তাহলে অপ্রয়োজনীয় জনসমাবেশ এবং অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ থেকে বিরত থাকার জন্যে সিটি পরামর্শ দিচ্ছে।
- যদি আপনার পরিবার অথবা বন্ধুবান্ধবের যদি এই শারীরিক অবস্থাগুলো থেকে থাকে, তাহলে যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাদের সাথে সাক্ষাৎ করতে যাবেন না।

### যদি আপনি সম্প্রতি ভ্রমণ করে এসেছেন

ইটালি, ইরান, সাউথ কোরিয়া, জাপান, অথবা চায়না ভ্রমণ করেছেন এবং 4 মার্চ, 2020 তারিখ অথবা পরে ফিরে এসেছেন এমন যেকোন ব্যক্তি, তাদের ঐ দেশ থেকে ফিরে আসার পরদিন থেকে 14 দিন পর্যন্ত কাজ বা স্কুলে না এসে বাড়িতে থাকা এবং অন্যদের সাথে সাক্ষাৎ সীমিত রাখা উচিত।

- যদি সংক্রামিত দেশগুলো থেকে ফিরে আসা ভ্রমণকারীদের জ্বর, কাশি, অথবা শ্বাসকষ্ট হয়, তাহলে তাদের চিকিৎসা প্রদানকারীকে ফোন করা এবং তাদের অসুস্থতার লক্ষণ ও ঐ ভ্রমণের ইতিহাস জানানো উচিত।
- যারা বাড়িতে নিজেদের পর্যবেক্ষণ করছেন, হেলথ ডিপার্টমেন্ট (স্বাস্থ্য দপ্তর) একটি সহায়তাকারী ডাক্তারের নোট প্রস্তুত করেছে এবং [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) -সাইটে “Returning Travelers (প্রত্যাবর্তন করা ভ্রমণকারী)”-এর নিচে FAQ পাওয়া যাবে।

4 মার্চ, 2020 তারিখের আগে যেসব ছেলেমেয়ে এবং পরিবার সংক্রামিত দেশগুলো থেকে ফিরে এসেছে, তাদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত; যদি তারা কোনও লক্ষণ প্রকাশ করে, তাহলে তাদের উচিত বাড়িতে থাকা এবং তাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করা উচিত। সংক্রামিত দেশগুলোর সর্বশেষ তথ্যের জন্যে অনুগ্রহ করে CDC.gov-এর প্রতি লক্ষ্য রাখুন: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/after-travel-precautions.html> -সাইটে।

### সংক্রামক ইনফেকশন প্রতিরোধের সাধারণ পদক্ষেপগুলোর চর্চা অব্যাহত রাখুন, এতে অন্তর্ভুক্ত:

- ঘন ঘন সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুবেন।
- হাঁচি বা কাঁশির সময় আপনার মুখ ও নাক টিস্যু বা হাতের কনুই দিয়ে ঢেকে রাখবেন।
- হাত না ধুয়ে আপনার মুখমণ্ডল ছোঁবেন না।
- কারো সাথে হাত মেলাবেন না। এর পরিবর্তে হাত নাড়ুন অথবা কনুই দিয়ে কনুই স্পর্শ করুন।
- ঠান্ডা অথবা ফ্লু-এর লক্ষণগুলোর জন্যে আপনার স্বাস্থ্য সাধারণ সময়ের চেয়ে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করুন।



Department of  
Education  
Chancellor Richard A. Carranza

কীভাবে নিজেকে অবহিত রাখবেন এবং গুজব প্রতিরোধ করবেন

নিউ ইয়র্ক সিটিতে কোরোনাভাইরাস সংক্রান্ত সর্বশেষ ঘটনা সম্পর্কে নিয়মিত আপডেট পেতে 692-692 নাম্বারে COVID লিখে টেক্সট করুন। সর্বশেষ খবর এবং পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনি নিয়মিত SMS পাবেন।

- আরো তথ্যের জন্যে অনুগ্রহ করে এই চিঠির সাথে সংযুক্ত [Frequently Asked Questions \(বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী\)](#) (শুধু ইংরেজিতে) পড়ুন।
- এই সমস্যা সংক্রান্ত কুসংস্কার এবং গুজব প্রতিহত করার পাশাপাশি গুরুত্বপূর্ণ আপডেট পেতে [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) সাইটে যেকোন সময় ভিজিট করুন।

আমরা সিটির সকলে একযোগে কাজ করা এবং প্রতিবেশী ও নিউ ইয়র্কবাসী হিসেবে এই সময় একে অন্যকে সহায়তা করা গুরুত্বপূর্ণ। COVID-19 সকল বর্ণ এবং জাতীয়তার মানুষের মধ্যেই পাওয়া যেতে পারে, এবং আমাদের সকলের অন্তর্ভুক্তি অনুশীলন করা এবং কার্যস্থান ও কমিউনিটিতে গুজব প্রতিহত করতে একযোগে সক্রিয়ভাবে কাজ করা উচিত।

আমাদের ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা অব্যাহতভাবে আমাদের প্রধান প্রাধান্য হিসেবে থাকবে, এবং আমরা অব্যাহতভাবে সকল নির্দেশনা অনুসরণ করবো ও সেই অনুযায়ী যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ, এবং আমাদের 1.1 মিলিয়ন পরিবারের সাথে নিয়মিতভাবে যোগাযোগ রক্ষা করবো।

বিনীত,

রিচার্ড এ. কারানজা (Richard A. Carranza)

চ্যান্সেলর

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ এডুকেশন