

অক্টোবর 2023

প্রিয় পিতা/মাতা ও অভিভাবকগণ,

আশা করি আপনারা সকলে ভাল আছেন। 2023-2024 শিক্ষাবর্ষ চলাকালীন আমরা আপনাদের মনে করিয়ে দিতে চাইব যে, আমরা এখন শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাসের প্রাদুর্ভাবের মরশুমের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। আমরা আপনাকে নিজে, আপনার শিশুদের ও পরিবারের সকলকে এই শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাসের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য পদক্ষেপ নেবার ব্যাপারে উৎসাহিত করব, যার মধ্যে COVID-19, ফ্লু এবং শ্বাসতন্ত্রের সিনসিথিয়াল ভাইরাস (Respiratory Syncytial Virus, RSV) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। শ্বাসতন্ত্রে এইসব ভাইরাসগুলির ব্যাপারে আরও জানতে হলে, on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq (nyc.gov/health/coronavirus-এ গিয়ে "Additional Resources" (অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ)-এর অধীনে একাধিক ভাষায় উপলভ্য রয়েছে) দেখুন।

নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল, যা আপনি, আপনার শিশুরা এবং আপনার পরিবারের সকলে সুস্থ থাকার জন্য মেনে চলতে পারেন:

• **সমস্ত টিকার সাম্প্রতিকতম ডোজ নিয়ে হালনাগাদ থাকুন।**

- আপনার, আপনার শিশুদের এবং আপনার পরিবারের সকলের অসুস্থ হয়ে পড়া থেকে ও অন্যদের মধ্যে রোগ ছড়িয়ে দেওয়া থেকে রক্ষা করতে টিকা সবচেয়ে ভাল উপায়।
- বিদ্যালয়ে যাবার জন্য একাধিক টিকা আবশ্যিক। আপনার শিশুর কোন কোন টিকাগুলির দরকার তা জানতে, আপনার শিশুর স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার শিশুর যদি প্রয়োজনীয় টিকা না দেওয়া থাকে, তাহলে হয়ত বিদ্যালয় থেকে ফিরিয়ে দেওয়া হতে পারে। বিদ্যালয়ের জন্য আবশ্যিক টিকাগুলির ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunizations দেখুন।
- COVID-19 এবং ফ্লু-এর হালনাগাদ টিকাগুলি এখন নিউ ইয়র্ক শহরে (New York City, NYC) উপলভ্য রয়েছে। COVID-19 টিকাগুলিকে 2023-2024 মরশুমের জন্য হালনাগাদ করা হয়েছে এবং সেগুলিকে COVID-19 ভাইরাসের বর্তমান প্রকারগুলির হাত থেকে রক্ষা করার মতো করে তৈরি করা হয়েছে। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) সুপারিশ করে যে, 6 মাস থেকে শুরু করে তার বেশি বয়সী সকলেরই একটা হালনাগাদ COVID-19 টিকা এবং একটি ফ্লু-এর টিকা নিয়ে নেওয়া উচিত, এমনকি যদি তারা আগে এই টিকা নিয়ে থাকেন বা এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তাহলেও।
 - আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর কাছে খোঁজ করে দেখুন তারা টিকা দেয় কিনা। COVID-19 বা ফ্লু-এর টিকা দেয় এমন একটি কেন্দ্র খুঁজে পেতে vaccinefinder.nyc.gov দেখুন। টিকাকরণে সাহায্যের জন্য, 212-268-4319 নম্বরে কল করুন।

- আপনার বাড়িতে যদি কমবয়সী শিশু, গর্ভবতী মহিলা, বা 60 বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তি থাকেন, তাহলে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে RSV টিকাগুলি ও প্রতিরোধী ওষুধ-বিশুধগুলির ব্যাপারে কথা বলুন।
- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।**
 - বিশ্রাম নিলে তা আপনাকে এবং আপনার শিশুদের দ্রুত সুস্থ বোধ করতে এবং রোগের জীবাণু ছড়িয়ে পড়া আটকাতে সাহায্য করবে।
 - শিশুদের যদি স্বর থাকে, তাহলে অন্তত 24 ঘণ্টা স্বরমুক্ত অবস্থায় না থাকা পর্যন্ত, অথবা যতদিন অবধি না তাদের চিকিৎসা প্রদানকারী বলছেন তারা স্কুলে যেতে পারে ততদিন পর্যন্ত, তাদের বাড়িতেই থাকা উচিত।
 - আপনার বা আপনার শিশুর যদি স্বর বা COVID-19 অথবা ফ্লু-এর রোগলক্ষণগুলির কোনটি থাকে, তাহলে পরীক্ষা করান এবং বাড়িতে থাকা ও অন্যদের থেকে দূরে থাকার ব্যাপারে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর দেওয়া পরামর্শগুলি মেনে চলুন। বাড়িতে বসে COVID-19 পরীক্ষার কিট বিদ্যালয়গুলিতে তাদের জন্য উপলভ্য রয়েছে যাদের তা প্রয়োজন।
 - যদি আপনার বা আপনার শিশুর COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসে, তাহলে চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানবার জন্য আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে কল করুন।
 - COVID-19-এ আক্রান্ত লোকদের অন্তত পাঁচ দিন (1ম দিন হল সেই দিন, যেদিন রোগলক্ষণ শুরু হয়েছিল বা, রোগীর যদি কোন লক্ষণ না থাকে, তাহলে পরীক্ষার পজিটিভ ফলাফল যে তারিখে এসেছিল সেই তারিখ) বাড়িতেই এবং অন্যদের থেকে আলাদা (আইসোলেশনে) থাকা উচিত।
 - লক্ষণগুলি যদি আস্তে-আস্তে কমে আসতে থাকে এবং পাঁচ দিন পর স্বর না থাকে, তাহলে বেশিরভাগ শিশুই বিদ্যালয়ে ফিরে যেতে পারে, কিন্তু লক্ষণ শুরুর দিন থেকে (বা, লক্ষণ না থাকলে, পরীক্ষার তারিখ থেকে) পরবর্তী 10 দিন পর্যন্ত তাদের মুখে মাস্ক পরে থাকতে হবে। 48 ঘণ্টার মধ্যে করা পরপর দুটি পরীক্ষার ফলাফল যদি নেগেটিভ আসে, তাহলে লোকেরা আরও আগেই মাস্ক না পরে থাকতে পারেন। আরও বিস্তারিত পরামর্শের জন্য [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html) দেখুন।
- **মাস্ক পরুন।**
 - COVID-19-এর দরুণ আইসোলেশনে থাকা থেকে বেরিয়ে আসার পর মাস্ক পরুন (প্রথম পাতায় “অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন” দেখুন)।
 - COVID-19 রয়েছে এমন ব্যক্তির সম্মুখীন হয়ে পরার পরবর্তী 10 দিন পর্যন্ত মাস্ক পরে থাকুন।
 - ভবনের মধ্যে জনাকীর্ণ স্থানগুলিতে একটি উচ্চ-মানের মাস্ক পরার কথা বিবেচনায় রাখুন যদি আপনার বা আপনার শিশুর এমন কোন শারীরিক অবস্থা থাকে যা আপনাদের তীব্রভাবে COVID-19-এ আক্রান্ত হয়ে পড়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে অথবা যদি আপনার তেমন লোকদের আশেপাশে থাকেন তাদের বর্ধিত ঝুঁকি রয়েছে। মাস্ক সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html) দেখুন।
- **কাশি বা হাঁচির সময় মুখ আড়াল করুন।**
 - আপনার শিশুকে কাশার এবং হাঁচি দেবার সময় একটি টিসু পেপার দিয়ে মুখ ঢাকতে বলুন অথবা তাদের জামার হাতায় মুখ রেখে (হাতে নয়) কাশতে বা হাঁচতে বলুন।

- **আপনার হাত ধুন।**

- ঘনঘন সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুলে তা জীবাণু ছড়িয়ে পড়া রুখতে সাহায্য করে।
- সাবান ও জল পাওয়া না গেলে, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- ছোট বাচ্চাদের সাথে দেখা করার আগে, খাদ্য স্পর্শ করা ও খাওয়ার আগে, এবং ছোট বাচ্চাদের সাথে দেখা পর, বাথরুম ব্যবহারের পর, বাচ্চাদের শৌচাগারে সাহায্য করার পর, আপনার বা আপনার বাচ্চার নাক মোছার পর, কাশা, হাঁচা, এবং ডায়াপার বদলানোর পর সবসময় আপনার হাত ধুয়ে নিন।

আমাদের শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা আমাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, এবং আমরা NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর (Department of Health and Mental Hygiene) দ্বারা তৈরি করা যে কোন ধরনের পরামর্শ সম্পর্কে পরিবারগুলিকে প্রতিনিয়ত জানিয়ে যেতে থাকব। আমরা আমাদের সমস্ত পরিবারগুলিকে শরৎ ও শীতকালের শুভেচ্ছা জানাই।

বিনীত,



David C. Banks

আচার্য

নিউ ইয়র্ক শহরের সরকারি বিদ্যালয়সমূহ



Ashwin Vasan, MD, PhD

কমিশনার

NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর