

যে সকল মানুষ মাদক সেবন করেন তাদের জন্য COVID-19 নির্দেশিকা

মাদক সেবনকারী ব্যক্তির COVID-19 সংক্রমণের শিকার হওয়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং এর ফলে মারা যাওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন। আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া কঠিন হতে পারেন, বিশেষ করে আপনি যদি স্বাস্থ্য সেবা প্রতিষ্ঠানসমূহে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার শিকার হন। তবে, আপনার সব সময় উচিত সঠিক পরিষেবা ও রেফারেল পাওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে আপনার প্রয়োজনগুলো জানানো বা একজন ক্ষতি উপশমকারীর সাথে দেখা করা।

নিম্নলিখিত নির্দেশনা ও সংস্থানগুলো আপনাকে COVID-19 থেকে নিরাপদ থাকার সেরা উপায়টি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারে। COVID-19 এড়িয়ে চলার চেষ্টা আপনার সাধের অতিরিক্ত হতে পারে, কিন্তু যত বেশি পদক্ষেপ নেবেন, তত বেশি নিজেকে সংক্রমণ এবং গুরুতর অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে পারবেন।

COVID-19 প্রতিবোধ, পরীক্ষা ও চিকিৎসা

- টিকা নিন এবং বুস্টার নিন। টিকা দেওয়া হচ্ছে নিজেকে COVID-19 সম্পর্কিত গুরুতর অসুস্থতা ও মৃত্যু থেকে বাঁচানোর সেরা উপায়। আপনার কাছাকাছি কোনও COVID-19 টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে বার করতে vaccinefinder.nyc.gov দেখুন অথবা 877-829-4692 নম্বরে ফোন করুন।
- COVID-19 এর বর্ধিত সংক্রমণের সময় এবং নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর (NYC স্বাস্থ্য দপ্তর) এর সুপারিশ অনুযায়ী, এবং যে সব জায়গায় মাস্ক প্রয়োজন সেখানে একটি ফেস মাস্ক পরুন।
- স্বাস্থ্যসম্মত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন। সাবান এবং গরম পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে ঘনঘন আপনার হাত ধুনা। সাবান বা পানি উপলভ্য না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। হাতের বদলে আপনার পোশাকের হাতায় বা একটি টিস্যুতে হাঁচি বা কাশি দিন। না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - যদি আপনার সাবান বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দরকার হয়, আপনার স্থানীয় সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম (Syringe Service Program, SSP), মেডিক্যাল ক্লিনিক বা ড্রপ-ইন সেন্টারে যোগাযোগ করুন। আপনার নিকটস্থ একটি SSP খুঁজে পেতে, nyc.gov/health ভিজিট করুন ও "syringe service programs" (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) অনুসন্ধান করুন।
- আপনার যদি উপসর্গ থাকে বা যদি সম্প্রতি সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে COVID-19 পরীক্ষা করান। অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, এমনকি আপনার উপসর্গ না থাকলেও।

- আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে আসলে বা পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেলে কী করতে হবে তা জানতে COVID-19 এর "Isolation and Exposure Guidance Tool" (আইসোলেশন ও প্রভাবাধীন হওয়া সংক্রান্ত পথনির্দেশ) ব্যবহার করুন (a816-health.nyc.gov/covid19help এ উপলব্ধ)।
- একটি NYC Health + Hospitals Test & Treat কেন্দ্র খুঁজে নিতে nyc.gov/covidtest ঠিকানায় যান অথবা 212-268-4319 বা 311 নম্বরে করুন।
- সরকারী Test to Treat কেন্দ্র চিহ্নিতকারী ভিজিট করুন aspr.hhs.gov/TestToTreat ঠিকানায়।
- যদি আপনি COVID-19 এর পরীক্ষায় **পজিটিভ ফল পান:**
 - আপনার প্রথম উপসর্গ দেখা দেওয়া বা ইতিবাচক ফল পাওয়ার পর (যদি আপনার কোনো উপসর্গ না থাকে) অবিলম্বে অন্তত পাঁচ দিনের জন্য অন্যদের থেকে আলাদা এবং বিচ্ছিন্ন থাকুন (বাড়িতে থাকুন)।
 - পাঁচ দিন পার হলে আপনি বাড়ি থেকে বের হতে পারেন যদি আপনার উপসর্গগুলোর মধ্যে শ্বাসকষ্ট বা নিঃশ্বাসের অসুবিধা না থাকে, আপনার সামগ্রিক অসুস্থতার উন্নতি হয়, এবং ওষুধ না খেয়ে গত 24 ঘন্টায় আপনার কোনো জ্বর না এসে থাকে।
 - চিকিৎসার উপায়সমূহের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার একজন সেবা প্রদানকারী না থাকলে, 311 নম্বরে ফোন করুন।
- আপনাকে পরিস্থিতি সামাল দিতে সাহায্যের জন্য সংস্থান খুঁজুন। COVID-19 আপনার সহ্যের বাইরে বলে মনে হতে পারে, কিন্তু আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন সংস্থান (যেমন মানসিক সহায়তা অ্যাপসমূহ) এবং আপনাকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে এমন পরিষেবা রয়েছে।
 - মাদক ব্যবহার সম্পর্কিত সহায়তা এবং সংস্থানসমূহের জন্য, 888-692-9355 এ ফোন করুন। NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন।

COVID-19 টিকাকরণ

- টিকা নিলে তা আপনার ও আপনার প্রিয়জনদের COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া বা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমায়ে।
- COVID-19 টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ এক থেকে দুই দিন স্থায়ী হতে পারে ও বিরক্তিকর হতে পারে। তবে, COVID-19 সংক্রমণের উপসর্গ ও জটিলতাসমূহ সাধারণত অনেক বেশি খারাপ ও দীর্ঘতর সময় স্থায়ী হয়, বিশেষ করে আপনি টিকা না নিয়ে থাকলে।
 - COVID-19 এ আক্রান্ত অনেক মানুষ সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যান, কিন্তু কেউ কেউ দীর্ঘ সময় উপসর্গে ভোগেন।
 - COVID-19 পরবর্তী সমস্যা, যা দীর্ঘ COVID বলেও পরিচিত, সেই সব উপসর্গগুলোকে নির্দেশ করে যা প্রাথমিক COVID-19 সংক্রমণের পর একাধিক সপ্তাহ বা মাস ধরে জারী থাকে। এই উপসর্গগুলোর মধ্যে থাকতে পারে অবসাদ, শ্বাস নিতে কষ্ট, পেশিতে ব্যথা, এবং স্মরণ বা মনোযোগ প্রদান

করতে সমস্যা।

- COVID-19 টিকাগুলি নিরাপদ এবং কার্যকর। এগুলো আপনার DNA পরিবর্তন করে না বা এতে COVID-19 সৃষ্টিকারী ভাইরাস নেই। এগুলো আমাদের কোষসমূহকে COVID-19 সৃষ্টিকারী ভাইরাসকে চিনতে সাহায্য করে, যা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে এর বিরুদ্ধে লড়াই করতে দেয়।
- COVID-19 বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া বিশেষ করে কৃষ্ণাঙ্গ ও হিস্প্যানিক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যাদের মধ্যে COVID-19 সংক্রমণ, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যুর হার উচ্চতর। স্বাস্থ্যগত অবস্থাসমূহ যা COVID-19 কে আরো গুরুতর করে তুলতে পারে (ডায়াবেটিস, স্থূলতা এবং উচ্চ রক্ত চাপসহ) তার সাথে এই ফলাফলসমূহ হচ্ছে অবকাঠামোগত বর্ণবাদের ফলাফল।

নিরাপদভাবে মাদক ব্যবহারের পরামর্শ

- মাদকটি নিজে প্রস্তুত করুন।
- একটি ওভারডোজ নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনি যে মাদকটি ব্যবহার করছেন সেটি, যেখানে নিচ্ছেন সেই জায়গা এবং প্রয়োজন হলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য কেউ আছে কিনা তা ভেবে দেখুন। আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে আপনি কোথায় এবং কখন মাদক নেবেন তা জানিয়ে রাখুন।
- একা মাদক ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। আপনি সম্প্রতি COVID-19 এর সংস্পর্শে এলে বা উপসর্গ থাকলে আপনার সাথে মানুসদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন বা একটি মাস্ক পরুন।
আপনি যদি একাকী ব্যবহার করেন, তাহলে ব্যবহারের আগে 800-484-3731 নম্বরে Never Use Alone হটলাইনে ফোন করুন যাতে কেউ একজন ফোনে আপনার খেয়াল রাখতে পারে।
- ন্যালক্সোন সাথে রাখুন। ন্যালক্সোন একটি নিরাপদ ওষুধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে।
 - ফেন্টানিল NYC মাদক সরবরাহের অন্তর্গত এবং এটি ওপিওয়েড ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়ায়। এটি হেরোইন হিসাবে বিক্রয়কৃত প্রায় সকল মাদকে পাওয়া যায়। তাছাড়া এটি কোকেন, ক্র্যাক, মেথাম্ফেটামিন, কেটামিন ও হাসপাতালের বাইরের উৎস থেকে আসা পিলসমূহেও পাওয়া গেছে।
- যদি আপনি ইনজেকশনের সাহায্য মাদক নেন:
 - প্রথমে আপনার হাত ধুন এবং যেখানে ইনজেকশন নেবেন সেই জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
 - সিরিঞ্জ ও পানিসহ মাদক ব্যবহারের সরঞ্জাম অন্যদের সাথে শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।
 - যদি সিরিঞ্জ বা অন্যান্য মাদক ব্যবহার সরঞ্জাম শেয়ার বা পুনর্ব্যবহার করেনই, তাহলে প্রথমে সেগুলো ঠাণ্ডা পানিতে, তারপর ব্লিচে, তারপর আবারও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
 - ব্লিচ দিয়ে আপনার সিরিঞ্জ ভরে নিন। ব্লিচ ব্যারেলের মধ্যে অন্তত 30 সেকেন্ড ধরে রাখুন। ব্যারেলটিকে পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালভাবে তিনবার ধুয়ে ফেলুন।
 - সম্ভব হলে, আপনার নিজের ইনজেকশন নিজেই প্রস্তুত ও গ্রহণ করুন।

- আপনার সুঁচটি চাটবেন না।
- যদি আপনি পাইপ, বং, স্ট্র বা ই-সিগারেট ব্যবহার করেন:
 - সেগুলো অন্যদের সাথে শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।
 - প্রতিবার ব্যবহারের পর আপনার ঠোঁট, নাক বা হাত দিয়ে স্পর্শ করা সকল অংশ একটি অ্যালকোহল সোয়াব দিয়ে মুছুন।
- ব্যান্ডেজ, হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং অ্যালকোহল প্যাডের অতিরিক্ত মজুদ রাখুন, যেন সেগুলো ফুরিয়ে গেলে ব্যবহার করা যায়।

ওপিওয়েড ব্যবহার ব্যাধির জন্য ওষুধ

- আপনি যদি মেথাডোন বা বুপ্রেনরফাইনের মতো ওপিওয়েড ব্যবহার ব্যাধির জন্য ওষুধ ব্যবহার করেন, তাহলে টেলিমেডিসিন অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার ওষুধ সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
 - ওপিওয়েড ব্যবহার ব্যাধির জন্য ওষুধগুলো সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন nyc.gov/health/addictiontreatment।

সংস্থানসমূহ

- COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন। COVID-19 সতর্কতা পেতে, "COVID" লিখে 692-692 নম্বরে টেক্সট করুন। মেসেজ এবং ডেটার মূল্যহার প্রযোজ্য হতে পারে।
- SSP গুলো ওভারডোজ প্রতিরোধ, নিরাপদ ব্যবহারের পরামর্শ, কেস ম্যানেজমেন্ট এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পরিচর্যার জন্য রেফারেলের সাথে সাথে জীবাণুমুক্ত মাদক ব্যবহার সরঞ্জাম এবং পরিষেবা প্রদান করে। আপনার স্থানীয় SSP কোন কোন পরিষেবা প্রদান করে জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার নিকটে ন্যালাক্সোন খুঁজে পেতে 311 এ কল করুন, nyc.gov/health/naloxone ভিজিট করুন, বা আপনার স্থানীয় কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রোগ্রাম বা ফার্মেসির সাথে যোগাযোগ করুন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট মাদকাসক্তি পরিষেবা ও সহায়তা অফিস ব্যক্তি এবং পরিবারসমূহকে মাদকের ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করে। আপনার নিকটস্থ চিকিৎসা বিকল্পসমূহ খুঁজতে, webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory ভিজিট করুন।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

1.9.23 Bengali