



City of Cambridge

প্রবীণ আবাসিকদের জন্য তথ্য

প্রবীণদের (60 বছর বা তার বেশি বয়সী) COVID-19 (কোবিদ-19) এর ঝুঁকি বেশি হতে পারে। আপনি যদি বয়স্ক হন তবে COVID-19 (কোবিদ-19) এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করুন:

- আপনার সাধ্যমতো ঘরে থাকুন
- বাহিরে থাকাকালীন নিজের এবং অন্যদের মধ্যে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন
- যারা অসুস্থ তাদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন
- প্রচুর ভিড় এবং অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন
- সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন: কিছুক্ষণ পরপর কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন, আপনার চোখ, নাক এবং মুখ না ধোয়া হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না এবং আপনার ঘরের প্রায়শই স্পর্শ করা স্থান বা জিনিসগুলি স্যানিটাইজ বা জীবাণুমুক্ত করুন।

আপনার বা আপনার প্রিয়জনের যদি 100.4°F (38°C) বা তারও বেশি জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হয় তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন বা ম্যাসাচুসেটস হেল্প লাইন 2-1-1 এ কল করুন। জরুরী পরিস্থিতিতে 9-1-1 এ কল করুন।

COVID-19 (কোবিদ-19) এর বিস্তার রোধ করতে, সিটি অফ কেমব্রিজ Senior Centers (সিনিয়র সেন্টারস) এবং Council on Aging (কাউন্সিল অন এজিং) পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি না দেওয়া পর্যন্ত বন্ধ থাকবে। সাধারণ প্রশ্নগুলি Council on Aging এর (কাউন্সিল অন এজিং এর) প্রধান লাইন: 617-349-6220- এ নির্দেশিত হতে পারে।

Cambridge (কেমব্রিজে) COVID-19 (কোবিদ-19) এর প্রভাব সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, www.cambridgema.gov/covid19 দেখুন।

খাদ্য সম্পদ

Cambridge Community Food Line (কেমব্রিজ কমিউনিটি ফুড লাইন) যে সকল বাসিন্দারা কোনও খাদ্যের উৎস অ্যাক্সেস করতে সক্ষম হবেন না তাদের সাপ্তাহিক খাদ্য সামগ্রী সরবরাহ করে।

সাইন আপ করা বা পরিদর্শন করার জন্য 617-349-9155 কল করুন www.cambridgema.gov/covid19/food