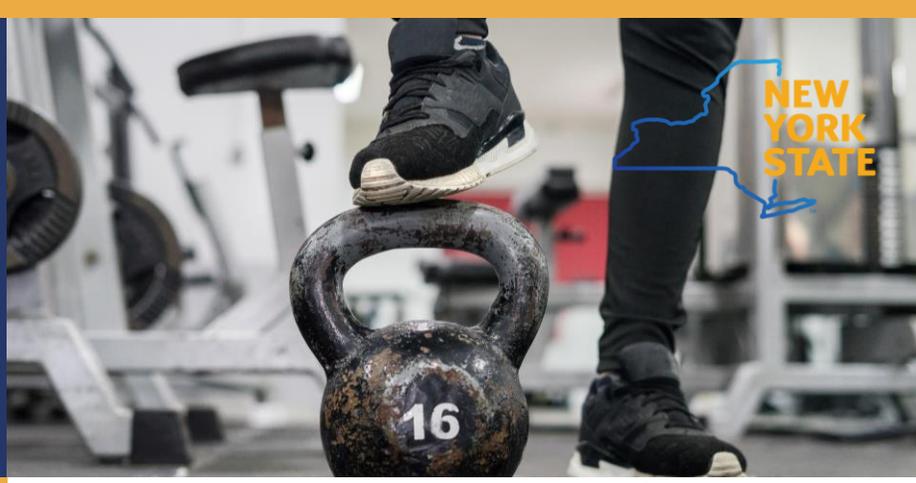




# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা



NEW  
YORK  
STATE

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, যোগেট, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/বায়ো স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োমেট্রিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাসসমূহ। আবাসিক এবং যোগেট জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কঠোর থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্বগত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অন্ত-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্বগত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিশদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবশ্যকতার যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রযোজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকানুন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

	বাহ্যিকতামূলক	সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন
<p>শারীরিক দূরত্ব</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ নিশ্চিত করুন যে জিম বা ফিটনেস সেন্টারের ধারণ ক্ষমতা সর্বোচ্চ ধারণ ক্ষমতার 33% এ যেন সীমাবদ্ধ থাকে, যার অন্তর্ভুক্ত হবে কর্মচারী এবং পৃষ্ঠপোষকরা, যাদের উভয়কেই জিম বা ফিটনেস সেন্টারে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হবে কেবল যদি তারা:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• যদি তাদের বয়স 2 বছরের বেশী হয় এবং চিকিৎসাগতভাবে এই ধরনের আবরণ সহ্য করতে সক্ষম হয়, তাহলে সব সময় একটি গ্রহণযোগ্য মুখ আবরণ পরতে হবে; যে সকল ব্যক্তি চিকিৎসাগতভাবে মুখের আবরণ সহ্য করতে অক্ষম, তারা সব সময় ফেস শিল্ড পরবেন তা নিশ্চিত করা। কিন্তু, <a href="#">রোগ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)</a> "বর্তমানে মাস্কের একটি [পর্যাপ্ত] বিকল্প হিসেবে ফেস শিল্ড ব্যবহারের সুপারিশ করে না।"</li> <li>• "স্ক্রিনিং" এর অধীনে 6 নং পৃষ্ঠায় বর্ণিত স্বাস্থ্য স্ক্রিনিং সম্পূর্ণ এবং পাস করা; এবং</li> <li>• প্রবেশ করার পর (অথবা দূরবর্তীভাবে) সাইন ইন করা, যোগাযোগ ট্রেসিং প্রচেষ্টায় ব্যবহারের জন্য তাদের সম্পূর্ণ নাম, ঠিকানা এবং ফোন নম্বর প্রদান করে।             <ul style="list-style-type: none"> <li>• সাইন-ইন ডেটার রেকর্ড ন্যূনতম 28 দিনের জন্য অবশ্যই বজায় রাখতে হবে এবং অনুরোধ করলে রাজ্য/স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের কাছে উপলব্ধ করতে হবে।</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>✓ সব সময় ব্যক্তিদের মধ্যে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্ব নিশ্চিত করুন, যদি না মূল কার্যকলাপের নিরাপত্তার জন্য একটি স্বল্প দূরত্বের প্রয়োজন হয়; মূল কার্যকলাপ ব্যায়ামের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়, যা সব সময় ব্যক্তিদের মধ্যে অন্তত 6 ফুট দূরত্বের অনুমোদন করে।</li> <li>✓ ওয়ার্কআউট স্টেশনের (যেমন কার্ডিও সরঞ্জাম, ম্যাট) ব্যবহার পরিবর্তন, পুনর্নিয়ন্ত্রণ এবং/অথবা সীমাবদ্ধ করুন যাতে ব্যক্তিগণ সব দিক থেকে পরস্পর থেকে 6 ফুট দূরত্বে থাকে।</li> <li>✓ স্বল্প পরিসরের ক্ষেত্রগুলিতে (যেমন লকার রুম, রেস্টরুম, ব্রেকরুম) পর্যাপ্ত শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য অনুশীলন স্থাপন করুন।</li> <li>✓ যদি স্পটিং ব্যায়াম ঘটে, তাহলে সেগুলো অবশ্যই যতসম্ভব ন্যূনতম সময়ের মধ্যে পরিচালনা করতে হবে (অর্থাৎ, নিকট দাঁড়িয়ে থাকা চলবে না)।</li> <li>✓ কোন গণ স্নানের ব্যবস্থা বন্ধ করা। স্বতন্ত্র শাওয়ার খোলা থাকতে পারে, যদি সেগুলি প্রতি ব্যবহারকারীর ব্যবহারের পর পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ স্বল্প পরিসরের স্থানগুলির ব্যবহার নিষিদ্ধ করুন (যেমন স্টোরেজ ক্লোসেট, সরঞ্জাম চেকআউট করার এলাকা) একবারে একজনের বেশি মানুষের। কোনো স্থানে একাধিক ব্যক্তি থাকলে, সেই স্থানটির ধারণ ক্ষমতার সর্বোচ্চ 33% ব্যক্তিকে থাকার অনুমোদন দিন।</li> <li>✓ ফ্রি ওয়েট নিয়ে করা ব্যায়াম যার জন্য একজন স্পটার প্রয়োজন, তা নিরুৎসাহিত করুন; যদি তা করতেই হয়, তাহলে মুখ ঢাকা একজন কর্মচারীকে উপলভ্য থাকতে হবে অথবা যে পৃষ্ঠপোষক ওজন তুলছেন, তার পরিবার/পক্ষের একজন সদস্যকে থাকতে হবে যিনি মুখের আবরণ পরে আছেন তাকে উপলভ্য থাকতে হবে স্পট করার জন্য।</li> <li>✓ যখন অ-ওয়ার্কআউট সম্পর্কিত অবস্থানে (উদাহরণস্বরূপ অত্যাধিকার ডেস্ক) দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয়, সেখানে <a href="#">অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) নির্দেশিকা</a> অনুযায়ী বাঁধা দেওয়ার সরঞ্জাম স্থাপন করতে হবে (উদাহরণস্বরূপ প্লাস্টিক শির্ডিং প্রাচীর)।</li> <li>✓ লেআউট সংশোধন করা এবং সরু গলি, হলহয়ে, বা খালি জায়গায় তির-চিহ্ন দিয়ে দৃশ্যমান হয়ে চলা ত্র্যাক্টিক ট্রাস করা।</li> <li>✓ পরিষ্কারভাবে নির্দিষ্ট, পৃথক প্রবেশদ্বার এবং প্রস্থান প্রদান করুন, যতদূর বাস্তবসম্মত হয়।</li> <li>✓ স্পর্শবিহীন চেক-ইন এবং পেমেন্ট অপশন বাস্তবায়ন করুন এবং নগদ, ক্রেডিট কার্ড, মেম্বারশিপ কার্ড এবং মোবাইল ডিভাইসের নাড়াচাড়া ন্যূনতম করুন, যেখানে সম্ভব।</li> <li>✓ সাম্প্রদায়িক বাথরুমগুলিতে কার্যকর করার সর্বোত্তম চর্চার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত, কিন্তু তাতে সীমিত নয় হল এগুলি:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• যদি 6 ফুট ব্যবধান রাখা সম্ভব না হলে, টয়লেট এবং সিক্সের মধ্যে বসুগত বাঁধা ইনস্টল করা; এবং</li> <li>• হায়ার ডায়ারের পরিবর্তে স্পর্শবিহীন কাগজের তোয়ালের ডিস্পেন্সার ব্যবহার করা;</li> </ul> </li> <li>✓ কর্মীদের সময়সূচী আও-পিছু করা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য (অর্থাৎ 6 ফুট ব্যবধান) কোন কর্মচারীদের সমাবেশের ক্ষেত্রে (যেমন কফি পানের বিরতি, খাবার, শিফট শুরু/শেষ হওয়া)।</li> </ul>

WEAR A MASK.

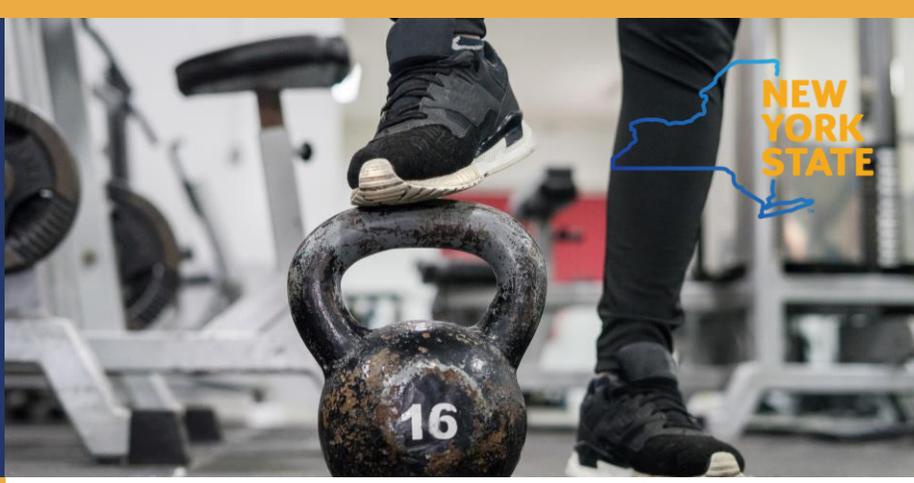
GET TESTED.

SAVE LIVES.



# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা



NEW  
YORK  
STATE

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, যোগেট, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/বায়ো স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োমেট্রিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাসসমূহ। আবাসিক এবং যোগেট জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কঠোর থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্থগিত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অস্ট-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্থগিত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিধদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবশ্যিকতার যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজেদের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রযোজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকালন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

	বাধ্যতামূলক	সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন
অন-সাইট কার্যকলাপ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের পরিদর্শনের সময়সূচী আগে, অথবা খোলার 14 দিনের মধ্যে নির্ধারণ করা।</li> <li>✓ ফিটনেস ক্লাস এবং গ্রুপ ব্যায়াম কার্যক্রমের জন্য: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্লাস এবং স্থানের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট, রিজার্ভেশন, দূরবর্তী চেক-ইন, এবং/অথবা অগ্রিম সাইন-আপ ব্যবহার করুন।</li> <li>• অংশগ্রহণকারীদের এগুলির মধ্যে যা কম তাতে সীমাবদ্ধ করুন: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) সেই মানুষের সংখ্যা যা সেই স্থান ধারণ করতে পারে যাতে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা যায় ব্যক্তিগতের মধ্যে সব সময়;</li> <li>2) আদর্শ ক্লাসের আয়তনের 33% (অর্থাৎ, স্টেশন, সাইকেল বা অন্যান্য সরঞ্জাম থালি রাখা); বা</li> <li>3) যে অঞ্চলে জিম বা ফিটনেস সেন্টার অবস্থিত তার জন্য রাজ্যের সামাজিক সমাবেশের সীমা দ্বারা অনুমোদিত ব্যক্তির সংখ্যা।</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>✓ ব্যক্তিগত প্রশিক্ষক/পৃষ্ঠপোষকরা মুখের আবরণ পরেন তা নিশ্চিত করা, যতদূর সম্ভব 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা, এবং ব্যক্তিগত আইটেম শেয়ার না করা (উদাহরণস্বরূপ, ভোয়ালে)।</li> <li>✓ উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ কার্যকলাপ নিষিদ্ধ করা যেখানে শারীরিক সংস্পর্শ এড়ানো যায় না (যেমন মার্শাল আর্ট, বক্সিং)। অতিরিক্ত বিবরণের জন্য স্বাস্থ্য বিভাগের (Department Of Health, DOH) এর <a href="#">ক্রীড়া এবং বিনোদন নির্দেশিকা (Occupational Safety and Health Administration)</a> দেখুন।</li> <li>✓ বন্ধ হোয়ার্পুল, সন্য, স্টিম ক্রম, এবং পানির ফোয়ারা করা; পানির বোতল রিফিল স্টেশন খোলা থাকতে পারে।</li> <li>✓ যেখানে প্রযোজ্য, <a href="#">ক্রীড়া ও বিনোদন</a>, <a href="#">পুল</a>, <a href="#">খুচরা দোকান</a>, <a href="#">খাদ্য পরিষেবা</a>, <a href="#">অফিস</a> এবং <a href="#">শিশু পরিচর্যা</a>র জন্য স্বাস্থ্য বিভাগের (DOH) নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ অ্যাপয়েন্টমেন্ট, রিজার্ভেশন, এবং/অথবা দূরবর্তী চেক-ইন বাস্তবায়ন করা এবং ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা, বিশেষ করে সদস্যপদ-ভিত্তিক ক্রিয়াকলাপের জন্য, দখল সম্পর্কিত নিষেধাজ্ঞা মেনে চলার একটি পদ্ধতি হিসেবে।</li> <li>✓ ফিটনেস ক্লাস সহ আউটডোর স্পেসের ব্যবহার উৎসাহিত করুন।</li> <li>✓ পৃষ্ঠপোষকদের তাদের নিজস্ব সরঞ্জাম (যেমন যোগব্যায়ামের মাদুর, হাতের ওজন) আনতে উৎসাহিত করুন।</li> <li>✓ পৃষ্ঠপোষকদের তাদের ব্যক্তিগত সরঞ্জাম (যেমন মাদুর) লেবেল করার এবং অন্যান্য পৃষ্ঠপোষকদের সরঞ্জাম নাড়াচাড়া করা থেকে বিরত থাকার পরামর্শ দিন।</li> <li>✓ ওয়ার্ক-আউট "শিফট" বাস্তবায়ন করুন যেখানে ব্যক্তির ব্যায়ামের জন্য নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সাইন আপ করে। ধারাবাহিক ভাবে থাকা সহযোগীদের তৈরি করা (অর্থাৎ, একই মানুষের দল প্রতিবার একসাথে ব্যায়াম করা)।</li> <li>✓ বর্ধিত পরিষ্কার প্রক্রিয়া সক্রিয় করতে যেমন প্রয়োজন কাজের সময় সমন্বয় করুন <a href="#">DOH নির্দেশিকা</a> অনুসারে।</li> </ul>
এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ সেউজ এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম সহ ফেসিলিটির জন্য, কেন্দ্রীয় HVAC সিস্টেম ফিল্টারেশন বর্তমানে ইনস্টল করা ফিল্টার র ্যাক এবং এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেমের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ তা নিশ্চিত করা, ন্যূনতম MERV-13, অথবা শিল্পের সমতুল্য বা তার চেয়ে বেশি (উদাহরণস্বরূপ, HEPA), যেমন প্রযোজ্য, এবং একটি প্রত্যয়িত টেকনিশিয়ান বা সংস্থা, <a href="#">ASHRAE</a> প্রত্যয়িত, পেশাদার, প্রত্যয়িত রেটো-কমিসনিং পেশাদার, অথবা নিউ ইয়র্কের লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদার বিল্ডিং ইঞ্জিনিয়ার।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ কেন্দ্রীয় HVAC সিস্টেম ফিল্টারেশন ন্যূনতম MERV-13, অথবা শিল্প সমতুল্য বা তার চেয়ে বেশি (উদাহরণস্বরূপ, HEPA) সহ ফেসিলিটির জন্য, <a href="#">CDC</a> এবং <a href="#">ASHRAE</a> সুপারিশ অনুযায়ী অতিরিক্ত ভেন্টিলেশন এবং এয়ার ফিল্টারেশন প্রশমনের প্রোটোকল গ্রহণ করার কথা বিবেচনা করা যেতে পারে, বিশেষ করে 15 বছরের বেশী বয়সী ভবনের জন্য। অতিরিক্ত বিস্তারিত জানার জন্য "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।</li> </ul>

WEAR A MASK.

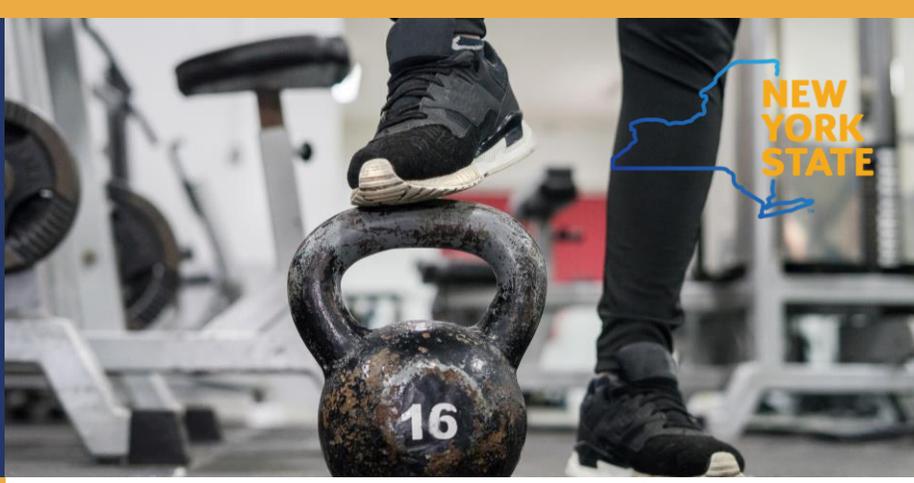
GET TESTED.

SAVE LIVES.



# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা



NEW  
YORK  
STATE

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, হোটেল, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/বায়ো স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োমেট্রিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাবসমূহ। আবাসিক এবং হোটেল জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কর্মী থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্বগিত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অস্ট-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্বগিত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিধদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবশ্যিকতার যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজেদের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রযোজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকানুন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

	বাধ্যতামূলক	সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন
এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম (চলছে)	<p>✓ কেন্দ্রীয় এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম সহ ফেসিলিটির জন্য যা উপরে উল্লিখিত ন্যূনতম ফিল্টারেশনের মাত্রা (অর্থাৎ, MERV-13 বা তার বেশি) পরিচালনা করতে পারে না, তাদের উচিত একটি প্রত্যয়িত HVAC টেকনিশিয়ান, পেশাদার, অথবা কোম্পানি, ASHRAE-প্রত্যয়িত পেশাদার, প্রত্যয়িত রেটো-কমিশনিং পেশাদার, অথবা নিউ ইয়র্ক লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদার বিল্ডিং ইঞ্জিনিয়ারের থেকে সার্টিফিকেট নেওয়া এবং নথিভুক্ত করা যে বর্তমানে ইনস্টল করা ফিল্টার র ্যাক এবং এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম ন্যূনতম স্তরে গরম এবং ঠান্ডা করতে পারবে না যা তারা অন্যথায় COVID-19 মহামারির জনস্বাস্থ্য সঙ্কটের আগে করতে পারতেন এবং যদি তেমন উচ্চ মাত্রার ফিল্ট্রেশন (অর্থাৎ MERV-13 বা তার বেশি) ইন্সটল করা হত। রাজ্য বা স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের কর্মকর্তাদের পর্যালোচনার জন্য এই ধরনের কাগজপত্র রাখুন।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• যে সব ফেসিলিটির একটি কেন্দ্রীয় এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম আছে যা MERV-13 বা তার বেশি ফিল্টারেশন রেটিং পূরণ করতে অক্ষম তাদের অবশ্যই CDC এবং ASHRAE সুপারিশ অনুযায়ী অতিরিক্ত ভেন্টিলেশন এবং এয়ার ফিল্ট্রেশন মিটিগেশন প্রোটোকল গ্রহণকরতে হবে। অতিরিক্ত বিস্তারিত জানার জন্য "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।</li> </ul>	
সুবক্ষার উপকরণ	<p>✓ যে সব ফেসিলিটিতে কেন্দ্রীয় এয়ার হ্যান্ডলিং সিস্টেম নেই বা পরিচালনা করে না বা অন্যথায় সিস্টেমগুলি রক্ষণাবেক্ষণ করে, তাদের অবশ্যই CDC এবং ASHRAE সুপারিশ অনুযায়ী ভেন্টিলেশন এবং এয়ার ফিল্ট্রেশন মিটিগেশন প্রোটোকল গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত বিস্তারিত জানার জন্য "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।</p> <p>✓ নিশ্চিত করুন যে কর্মী এবং পৃষ্ঠপোষকদের জিম বা ফিটনেস সেন্টারে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হয় কেবল যদি তারা একটি গ্রহণযোগ্য মুখের আবরণ পরে থাকেন, যদি তাদের বয়স 2 বছরের বেশী হয় এবং তারা চিকিৎসাগতভাবে এই ধরনের আবরণ সহ্য করতে সক্ষম হন।</p> <p>✓ কর্মী এবং পৃষ্ঠপোষক সহ সকল ব্যক্তি, নিম্নলিখিত ব্যতিক্রমগুলি ব্যতিরেকে সব সময় মুখের আবরণ পরিধান করেন তা নিশ্চিত করুন:</p>	

WEAR A MASK.

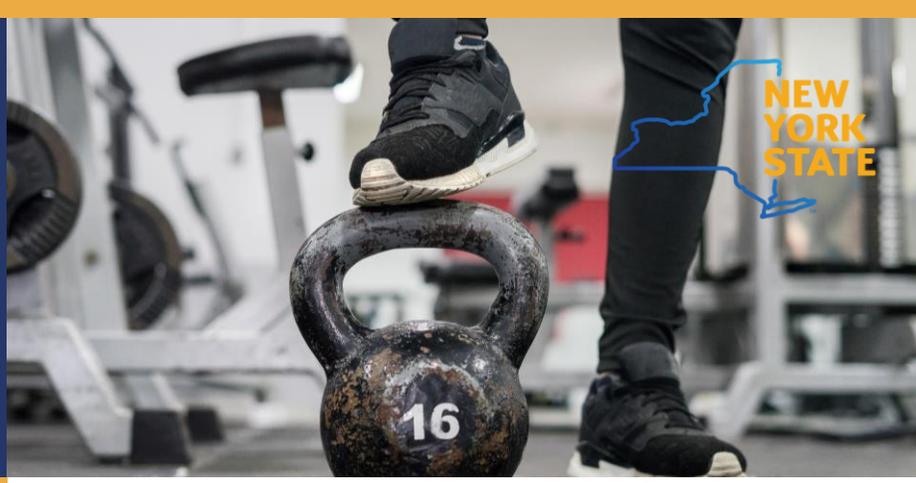
GET TESTED.

SAVE LIVES.



# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা



NEW  
YORK  
STATE

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, হোটেল, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উদ্ভিষ্টি প্রতিষ্ঠানের ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/ব্যারে স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োগিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাসসমূহ। আবাসিক এবং হোটেল জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কর্মী থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্বগিত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অস্ট-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্বগিত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিধদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবেদনকারী যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজেদের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রয়োজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকানুন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

### বাধ্যতামূলক

### সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন

#### প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম (চলছে)

- খাওয়ার বা পান করার সময় ব্যক্তিদের সাময়িকভাবে মুখের আবরণ অপসারণ করার অনুমতি দেওয়া হতে পারে, যতক্ষণ তারা অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখে।
- মুখের আবরণ জলজ সেটিংসে পরা উচিত নয় (উদাহরণস্বরূপ, পুল, ব্যক্তিগত শাওয়ার)।
- নিশ্চিত করুন যে যারা চিকিৎসাগতভাবে মুখের আবরণ সহ্য করতে অক্ষম, তারা সব সময় ফেস শিল্ড পরেন। কিন্তু, [রোগ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) "বর্তমানে মাস্কের একটি [পর্যাপ্ত] বিকল্প হিসেবে ফেস শিল্ড ব্যবহারের সুপারিশ করে না।"

- ✓ কর্মীদেরকে বিনামূল্যে মুখের আবরণ প্রদান করুন, এবং আবরণের পর্যাপ্ত সরবরাহ বজায় রাখুন যাতে বদলানোর দরকার হলে বদলাতে পারেন।
- ✓ গ্রহণযোগ্য মুখ আবরণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত কিন্তু এতেই সীমাবদ্ধ নয়, কাপড়-ভিত্তিক মুখের আবরণ এবং নিষ্পত্তিযোগ্য মাস্ক যা মুখ এবং নাক উভয় ঢেকে রাখে এবং ব্যায়ামের জন্য উপযুক্ত। ব্যান্ডানা, বাফ, এবং গেইটার জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে ব্যবহারের জন্য গ্রহণযোগ্য মুখের আবরণ নয়।
- ✓ CDC-র নির্দেশিকা অনুযায়ী মুখের আবরণ পরিষ্কার করুন, প্রতিস্থাপন করুন এবং শেষার করা নিষিদ্ধ করুন। যদি ভিজে যায় বা নোংরা হয়ে যায় তাহলে তাদের মুখের আবরণ নিয়মিত পরিষ্কার বা প্রতিস্থাপন করতে কর্মী এবং পৃষ্ঠপোষকদের পরামর্শ দিন।
- ✓ বস্তুসমূহ শেষার করা, শেষার করা পৃষ্ঠতল স্পর্শ করা (ওয়াকআউটের সরঞ্জাম বাদ দিয়ে); বা, কর্মচারীদের গ্লাভস পরা বাধ্যতামূলক করা (পেশার উপযুক্ত বা চিকিৎসাগত) শেষার করা বস্তু বা প্রায়শই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলের সংস্পর্শে আসার সময়; অথবা প্রতিটি সংস্পর্শে আসার আগে এবং পরে কর্মচারীদের স্যানিটাইজ করা বা হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক করা।

#### পরিচ্ছন্নতা, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণ

- ✓ [রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) এবং [স্বাস্থ্য দপ্তর \(Department of Health, DOH\)](#) এর দেওয়া স্বাস্থ্যবিধি, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের আবশ্যিকতাগুলি মেনে চলুন এবং সাইটে পরিষ্কার করার লগগুলি রক্ষণাবেক্ষণ করুন যাতে তারিখ, সময়, এবং পরিষ্কারের এবং জীবাণুমুক্তকরণের পরিসর নথিবদ্ধ করা থাকে।

- ✓ টাচ-ফ্রি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ডিস্পেন্সার ইনস্টল করুন।
- ✓ PPE সহ বিভিন্ন ময়লা-আবর্জনা ফেলার জন্য জিম বা ফিটনেস সেন্টারের চারপাশে ময়লা ফেলার পাত্র রাখুন।

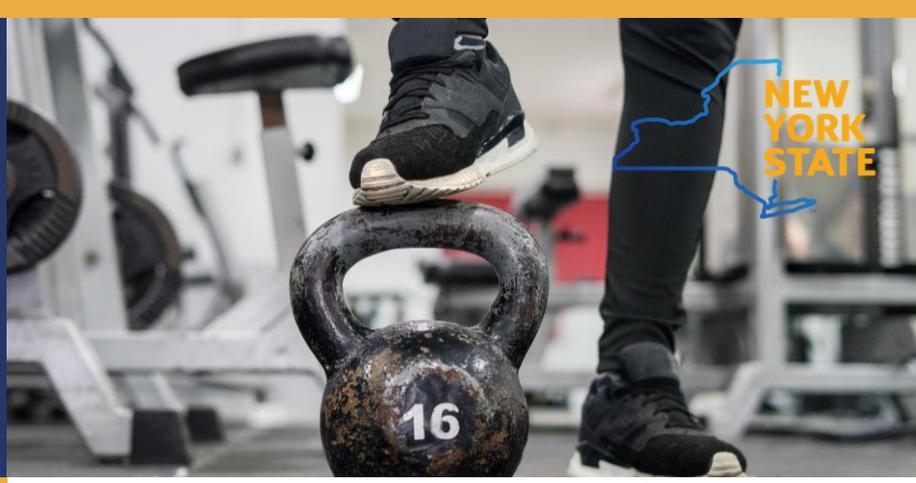
WEAR A MASK.

GET TESTED.

SAVE LIVES.



# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা



NEW  
YORK  
STATE

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, হোটেল, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/ব্যারে স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োমেট্রিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাবসমূহ। আবাসিক এবং হোটেল জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কঠোর থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পূর্ববর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্বগত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অস্ট-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পূর্ববর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্বগত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিশদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবশ্যিকতার যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজেদের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রযোজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকালুন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

	বাধ্যতামূলক	সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন
স্বাস্থ্যবিধি, পরিষ্করণ, এবং জীবাণুমুক্তকরণ (চলছে)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ হাতের স্বাস্থ্যবিধি পালনের স্টেশন প্রদান এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন জিম বা ফিটনেস সেন্টারের সর্বত্র, সাবানের সঙ্গে গরম পানি দিয়ে হাত ধোয়া সহ, এবং নিষ্পত্তিযোগ্য কাগজের তোয়ালে আর তার সাথে যে এলাকায় হাত ধোয়া বাস্তব সম্ভব নয়, সেখানে একটি 60% বা তার বেশি অ্যালকোহল ধারণকারী অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার সরবরাহ করুন (যেমন প্রবেশ দ্বার, প্রস্থানের দ্বার, ওয়ার্কআউট স্টেশনের পাশে)।</li> <li>✓ জিম বা ফিটনেস সেন্টার নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং বহু মানুষের ব্যবহার করা উচ্চ ঝুঁকিমুক্ত জায়গাগুলি পরিবেশ সংরক্ষণ সংস্থা (Environmental Protection Agency, EPA) দ্বারা COVID-19 এর প্রতিরোধে কার্যকর হিসেবে নির্ণীত পরিবেশ সংরক্ষণ দপ্তরের (Department of Environmental Conservation, DEC) পণ্যগুলি ব্যবহার করে আরো ঘনঘন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।</li> <li>✓ নিশ্চিত করুন যে প্রতিটি ব্যবহারের মধ্যে কর্মচারী বা পৃষ্ঠপোষকদের দ্বারা শেয়ারকৃত সরঞ্জাম এবং মেশিন পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়। <ul style="list-style-type: none"> <li>• শেয়ার করা পৃষ্ঠতল এবং সরঞ্জামের জন্য যথাযথ পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্তকরণের সরবরাহ প্রদান করুন।</li> <li>• নিশ্চিত করুন যে ব্যবহারকারীদের ব্যবহারের মধ্যে সরঞ্জাম মুছে ফেলার জন্য পর্যাপ্ত কর্মী উপলভ্য আছে, কিন্তু ব্যবহারের আগে/পরে সরঞ্জাম মুছে ফেলার জন্য পৃষ্ঠপোষকদেরও প্রয়োজন হতে পারে।</li> </ul> </li> <li>✓ নিশ্চিত করুন যে ভাড়ার সরঞ্জাম (উদাহরণস্বরূপ, ক্লিটেড জুতা, যোগব্যায়ামের মাদুর) পরিষ্কার এবং ব্যবহারের মধ্যে জীবাণুমুক্ত করা হয়।</li> <li>✓ লকার রুম এবং বিশ্রামাগার পরিষ্কার করতে হবে এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে অন্তত প্রতি 2 ঘন্টা অন্তর।</li> <li>✓ যে কোন তোয়ালে/লুঙ্গি সার্ভিসের জন্য CDC নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ পৃষ্ঠপোষকদের তাদের নিজস্ব তোয়ালে নিয়ে আসতে উৎসাহিত করুন।</li> </ul>
যোগাযোগ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ নিশ্চিত করুন যে আপনি স্টেট-কর্তৃক ইস্যুকৃত নির্দেশনাবলী পর্যালোচনা করেছেন ও বুঝেছেন, এবং আপনি সেগুলো বাস্তবায়ন করবেন।</li> <li>✓ কর্মী ও গ্রাহকরা যাতে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি, শারীরিক দূরত্ব মানা, যথাযথ PPE ব্যবহার, এবং পরিষ্কৃত ও জীবাণুমুক্তকরণ প্রোটোকল মেনে চলেন সেটি স্মরণ করিয়ে দিতে জিম বা ফিটনেস সেন্টারের ভিতরে ও বাইরে নির্দেশনা সংবলিত নোটিশ টাঙিয়ে দিন।</li> <li>✓ সহজেই দৃষ্টিগোচর হয় এমনভাবে সাইটে নিরাপত্তার পরিকল্পনা পোস্ট করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ একটি যোগাযোগ পরিকল্পনা উন্নয়ন করুন যার মধ্যে প্রযোজ্য নির্দেশনা, প্রশিক্ষণ, সাইনেজ এবং তথ্য অন্তর্ভুক্ত। ওয়েবপেজ, টেক্সট এবং ইমেল গ্রুপ, এবং সোশ্যাল মিডিয়া গড়ে তোলার কথা বিবেচনা করুন।</li> </ul>

WEAR A MASK.

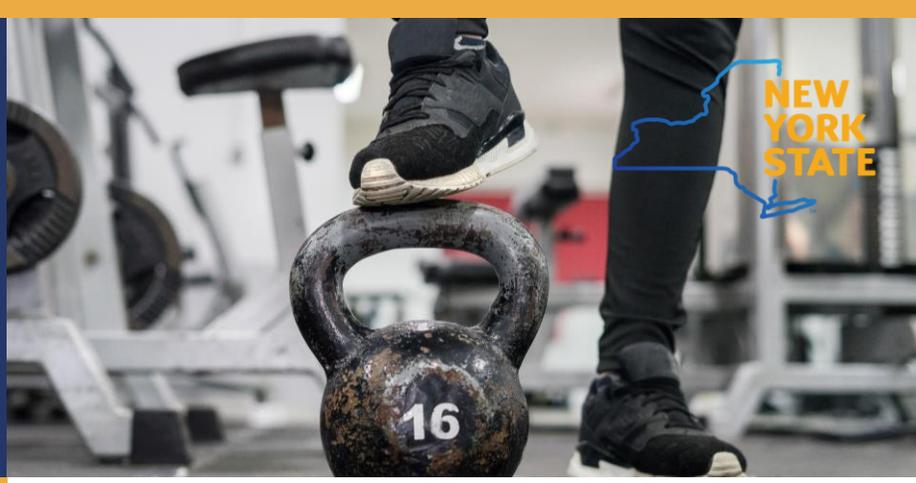
GET TESTED.

SAVE LIVES.



# নিউইয়র্ক পুনরায় খোলা

## জিম ও ফিটনেস সেন্টারের নির্দেশিকা



NEW  
YORK  
STATE

এই নির্দেশিকাগুলি ফিটনেস কার্যকলাপ এবং স্থানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে রয়েছে, কিন্তু তাতেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বতন্ত্র, হোটেল, আবাসিক, এবং অফিস জিম এবং ফিটনেস সেন্টার, জিম এবং উদ্দেশ্য প্রতীকগুলির ফিটনেস সেন্টার, যোগব্যায়াম/পীলাত/বায়ো স্টুডিও, বক্সিং/কিকবক্সিং জিম, ফিটনেস বুট ক্যাম্প, ক্রসফিট বা অন্যান্য প্রায়োমেট্রিক বক্স, এবং অন্যান্য দলগত ফিটনেস ক্লাবসমূহ। আবাসিক এবং হোটেল জিম এবং ফিটনেস সেন্টারে অবশ্যই কঠোর থাকতে হবে যাতে এই নির্দেশিকা মেনে চলা নিশ্চিত করা যায়। নির্দেশিকা পরিবর্তন সাপেক্ষ। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers) দেখুন।

নিউ ইয়র্কের সকল অঞ্চলের জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য সোমবার, 24 আগস্ট 2020 তারিখে এই নির্দেশিকা কার্যকর হবে। কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের অধিক্ষেত্রে কার্যকর তারিখ স্বগত রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কিন্তু বুধবার, 02 সেপ্টেম্বর 2020 এর পরে কোন অবশ্যই নয়; কিন্তু, নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরের কাউন্টির প্রধান নির্বাহী আধিকারিক বা নিউ ইয়র্ক সিটির মেয়র তাদের অধিক্ষেত্রে ইনডোর গ্রুপ ফিটনেস এবং জলজ ক্লাস থেকে অস্ট-আউট করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, কোন পরবর্তী তারিখ পর্যন্ত তাদের পুনরায় শুরু হওয়া স্বগত হতে পারে। "জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের জন্য অন্তর্বর্তীকালীন COVID-19 নির্দেশিকা" দেখুন বিশদ তথ্যের জন্য।

COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার সময়, সকল কম ঝুঁকির বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের মালিক/পরিচালকদের বাহ্যিক জিম এবং ফিটনেস সেন্টারের সংক্রান্ত রাজ্য এবং ফেডারেল আবেদনকারী যে কোনো পরিবর্তনের সাথে নিজেদের হালনাগাদ রাখতে হবে এবং এই পরিবর্তনগুলো তাদের ক্রিয়াকলাপের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কোনো বিদ্যমান প্রযোজ্য স্থানীয়, রাজ্য, এবং ফেডারেল আইন, নিয়মকানুন এবং মান প্রতিস্থাপন করা এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য নয়।

	বাধ্যতামূলক	সুপারিশকৃত সর্বোত্তম অনুশীলন
স্ক্রিনিং	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ সকল কর্মী, পৃষ্ঠপোষক, এবং যেখানে প্রযোজ্য, ঠিকাদার এবং ভেন্ডরদের জন্যও স্বাস্থ্য স্ক্রিনিং মূল্যায়ন (যেমন- প্রসঙ্গত পূরণ, তাপমাত্রা যাচাই) বাধ্যতামূলক করুন, তবে গ্রাহক ও ডেলিভারি কর্মীদের জন্য এ ধরনের স্ক্রিনিং বাধ্যতামূলক করা যাবে না।</li> <li>✓ স্ক্রিনিং এ অবশ্যই ন্যূনতমভাবে জিজ্ঞাস করতে হবে: (1) গত 14 দিনে COVID-19 উপসর্গ, (2) গত 14 দিনে ইতিবাচক COVID-19 ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা, (3) গত 14 দিনে নিশ্চিত বা সন্দেহজনক COVID-19 কেসের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ; এবং/অথবা (4) গত 14 দিনে 24 ঘন্টার বেশি সময় ধরে COVID-19 এর উল্লেখযোগ্য কমিউনিটি স্প্রেড সহ একটি রাজ্যের মধ্যে ভ্রমণ করেছেন।</li> <li>✓ COVID-19 এবং কোয়ারান্টাইন প্রয়োজনীয়তা সহ রাজ্যগুলির সর্বোচ্চ হালনাগাদ তথ্যের জন্য DOH <a href="#">ভ্রমণ উপদেশ</a> দেখুন।</li> <li>✓ COVID-19 পজিটিভ হওয়া কোন কর্মীকে প্রতিষ্ঠানে প্রবেশ করার অনুমতি দেওয়া উচিত নয় এবং যে কর্মীরা পরীক্ষায় পজিটিভ ফল লাভ করেছেন তাদের অবশ্যই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারির সাথে যোগাযোগের নির্দেশনাবলী দিয়ে বাড়িতে পাঠিয়ে দেওয়া উচিত।</li> <li>✓ যে কোনো পজিটিভ কেসের ক্ষেত্রে অবিলম্বে স্টেট এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরকে জানান।</li> <li>✓ সাইটের সুরক্ষা পর্যবেক্ষক হিসেবে একজনকে দায়িত্ব দিন যিনি সাইটের সুরক্ষা পরিকল্পনার সকল দিক নিরবচ্ছিন্ন ভাবে মেনে চলা হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করবেন।</li> <li>✓ যথামত PPE পরিধান করে বা স্পর্শহীন উপায়ে সম্পন্ন করা ডেলিভারিগুলি ছাড়া, কর্মী ও অতিথি, এবং যেখানে সম্ভব ঠিকাদার এবং ভেন্ডর সহ প্রত্যেক ব্যক্তির, যাদের কাজের সাইটে বা অঞ্চলে অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে নিকট বা ঘনিষ্ঠ সংযোগ হতে পারে তাদের জন্য সব সময় একটি অব্যাহত লগ বজায় রাখুন। লগটিতে অবশ্যই প্রত্যেক ব্যক্তির পূর্ণ নাম, ঠিকানা এবং ফোন নম্বর সহ যোগাযোগের তথ্য ধারণ করা থাকতে হবে।</li> <li>✓ 28 দিন ধরে উল্লিখিত সাইন-ইন তথ্যের রেকর্ড বজায় রাখুন এবং অনুরোধ করা হলে রাজ্য ও স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের কাছে এই ধরনের তথ্য উপলব্ধ করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ লোকজন জিম বা ফিটনেস সেন্টারে আসার পূর্বেই যেখানে সম্ভব দূর থেকে স্ক্রিনিং করুন (যেমন- টেলিফোন বা ইলেকট্রনিক জরিপের মাধ্যমে)।</li> <li>✓ স্ক্রিনিং শেষ হওয়ার আগে ব্যক্তিগতকে একে অপরের সাথে ঘনিষ্ঠ বা নিকট সংস্পর্শে আসা থেকে বিরত রাখতে হবে।</li> <li>✓ যে কর্মীরা স্ক্রিনিং কার্যক্রম সম্পাদন করেন তাদের CDC, DOH এবং OSHA প্রোটোকলের সাথে পরিচিত নিয়োগকর্তার দ্বারা সনাক্ত করা ব্যক্তিদের দ্বারা প্রশিক্ষিত হওয়া উচিত।</li> <li>✓ মার্কিন নাগরিকের সমান সুযোগ কমিশন (U.S. Equal Opportunity Commission) বা DOH এর নীতিমালা অনুযায়ী দৈনিক তাপমাত্রা পরীক্ষা করাও হতে পারে।</li> <li>✓ সন্দেহভাজন COVID-19 অসুস্থ কর্মী কিংবা COVID-19 রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা কোন কর্মীর ফের কাজে যোগদানের প্রোটোকল ও নীতিমালা জানতে DOH <a href="#">নির্দেশিকা</a>টি পড়ুন।</li> </ul>

WEAR A MASK.

GET TESTED.

SAVE LIVES.