

অনেক নিউ ইয়র্কবাসী এই মুহূর্তে মানসিক চাপ, দুঃশিষ্টতা, এবং বিষণ্ণতা বোধ করছেন। মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা - আপনার প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকা, একটি সহায়ক অ্যাপ ডাউনলোড করা, বা একজন পরামর্শদাতার সাথে একটি ভিডিও সেশন করা যাই হোক না কেন - সহায়ক হতে পারে।

আপনি বাড়িতে থাকা বা সামাজিক দূরত্ব পালন করার সময়ে, প্রযুক্তি বিনামূল্যে, গোপনীয় সহায়তায় অ্যাক্সেস প্রদান করতে পারে। সংযুক্ত থাকার জন্য নিচের পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন।

## 1 আপনার যদি একটি ফোন বা ট্যাবলেট প্রয়োজন হয়, তাহলে বিনামূল্যে অফারগুলির সুযোগ নিন

- **NYC সরকারী স্কুলের শিক্ষার্থীরা** [এখানে সাইন আপ করে](#) স্কুল-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং সামাজিক-আবেগগত শিক্ষা সহ দূরবর্তী শিক্ষায় সহায়তার জন্য শিক্ষা বিভাগের (Department of Education) মাধ্যমে একটি বিনামূল্যে ট্যাবলেট পাওয়ার অনুরোধ জানাতে পারেন।
- **আয়-যোগ্য নিউ ইয়র্কবাসীরা** একটি সরকারী সহায়তাপ্রাপ্ত কর্মসূচি, SafeLink Wireless এর মাধ্যমে একটি বিনামূল্যে সেল ফোন এবং মাসিক এয়ারটাইম পেতে পারেন। [এই ওয়েবসাইটে](#) গিয়ে বা 311 নম্বরে ফোন করে কর্মসূচিটি সম্পর্কে আরো জানুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটি আবাসন কর্তৃপক্ষ (New York City Housing Authority, NYCHA) এবং T-Mobile **ব্রক্স ও ব্রুকলিনে NYCHA উন্নয়নগুলিতে বসবাসকারী 10,000 জন বয়স্ক** মানুষকে ইন্টারনেট-সক্ষম ট্যাবলেট বন্টন করছে, যাতে COVID-19 সঙ্কটের সময়ে বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে এবং প্রিয়জনদের সাথে সংযুক্ত থাকতে সাহায্য করা যায়।

## 2 স্বল্প খরচের ও বিনা খরচের ওয়াইফাই এবং মোবাইল পরিষেবার বিকল্পগুলি ব্যবহার করে সংযুক্ত থাকুন

### বিনামূল্যে ওয়াইফাই:

- Altice and Charter সারা সিটি জুড়ে তাদের ওয়াইফাইহটস্পটগুলি শুধুমাত্র গ্রাহকদের জন্যই নয়, বরং সকল ব্যবহারকারীদের জন্যও খুলে দিয়েছেন, [তাদের বিনামূল্যে ওয়াইফাইঅ্যাক্সেস করার অবস্থানগুলি খুঁজে পাওয়ার জন্য এই পৃষ্ঠাটি দেখুন](#)।
- Altice [K-12 এবং কলেজ শিক্ষার্থীদের জন্য বিনামূল্যে ব্রডব্যান্ড ইন্টারনেট](#) প্রদান করছে।

### একটি অস্থায়ী ভিত্তিতে বিনামূল্যে ইন্টারনেট পরিষেবা:

- K-12 ও/বা কলেজ শিক্ষার্থী আছে এমন যে সকল পরিবার নতুন Spectrum পরিষেবার জন্য সাইন আপ করে তারা [60 দিনের বিনামূল্যে ব্রডব্যান্ড পরিষেবার](#) জন্য যোগ্য হতে পারে।
- যে সকল পরিবার নতুন কমকাস্ট পরিষেবার জন্য সাইন আপ করে তারা [60 দিনের বিনামূল্যে ওয়াইফাই পরিষেবার](#) জন্য যোগ্য হতে পারে।

### একটি অস্থায়ী ভিত্তিতে হ্রাসপ্রাপ্ত খরচে ইন্টারনেট ও মোবাইল ফোন পরিষেবা:

- [AT&T](#) বিদ্যমান ক্রেতাদের জন্য উন্মুক্ত হটস্পট ও অসীমিত ডেটা, এবং স্বল্প-আয়যুক্ত পরিবারগুলিকে \$10/ মাস প্ল্যানগুলি প্রদান করছে।
- [T-Mobile](#) অন্যান্য সুবিধাগুলির মধ্যে, বিদ্যমান ক্রেতাদের জন্য অসীমিত ডেটা প্রদান করছে।

### 3 বিনামূল্য অ্যাপ্লিকেশনগুলি (অ্যাপস) ডাউনলোড করুন যা আপনাকে মানিয়ে নিতে ও আবেগগত সুস্থতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করতে পারে

সুস্থতা ও আবেগগত সহায়তাকারী অ্যাপগুলি আপনাকে যে কোনো সময়ে, যে কোনো জায়গায় মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।

**NYC Well-এর ওয়েবসাইটে**, একাধিক বিনামূল্য অ্যাপ অন্বেষণ করুন, যার অনেকগুলিই একাধিক ভাষায় সহায়তা প্রদান করে, নিম্নলিখিতগুলি সহ:

- সুনির্দিষ্টভাবে **COVID-19** এর সাথে সংশ্লিষ্ট দুঃশ্চিন্তা ও সার্বিক মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য, **Shine** ডাউনলোড করুন।
- নিজের যত্ন এবং সার্বিক মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আগ্রহী অবসরপ্রাপ্ত সেনাকর্মী এবং উর্দিপরিহিত পরিষেবার সদস্যদের জন্য, **COVID Coach** ডাউনলোড করুন।
- **COVID-19** এর সময়ে যে সকল শিক্ষার্থী সামাজিকভাবে যুক্ত হতে চান এবং নিঃসঙ্গতা কমাতে চান তাদের জন্য, **Nod** ডাউনলোড করুন।
- অবসাদের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে, **Litesprite**, ডাউনলোড করুন, যা চিকিৎসাগতভাবে যাচাই করা একটি মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ভিডিও গেম।
- সকল নিউ ইয়র্কবাসীর এখন **Headspace** এ বিনামূল্য অ্যাক্সেস আছে, যা বেড়ে চলা মানসিক চাপ ও দুঃশ্চিন্তার মোকাবিলা করতে সাহায্য করার জন্য বাড়িতে করার মননশীল ব্যায়াম, ঘুম ও শিশুদের বিষয়বস্তু সমেত বিজ্ঞান সমর্থিত, প্রমাণ-ভিত্তিক নির্দেশদান করা ধ্যানের একটি বিশেষভাবে সংকলিত সংগ্রহ।

### 4 মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সাথে সংযুক্ত হওয়ার জন্য বিনামূল্য ভিডিও কনফারেন্সিং প্ল্যাটফর্মগুলি ব্যবহার করুন

- COVID-19 সঙ্কটের সময়ে, মানসিক স্বাস্থ্য প্রদানকারীরা Google Meet, WhatsApp, WeChat বা Zoom এর মতো সাধারণ ভিডিও চ্যাট অ্যাপগুলি ব্যবহার করে তাদের ক্লায়েন্টদের সাথে সংযুক্ত থাকতে সমর্থ হন। ভিডিও-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সুবিধা নেওয়ার জন্য, আপনি এইসকল বিনামূল্য ভিডিও চ্যাট অ্যাপগুলি ব্যবহার করতে পারেন:
  - **Zoom** 40 মিনিট পর্যন্ত বিনামূল্য ভিডিও ও অডিও কনফারেন্সিং প্রদান করে, যা **একটি অ্যাকাউন্ট সৃষ্টি করার** মাধ্যমে আপনার ফোন, ট্যাবলেট বা ডেস্কটপ থেকে আপনি অ্যাক্সেস করতে পারেন। আপনি যদি জুম এর সাথে নতুন পরিচিত হন, তাহলে আপনাকে শুরু করতে সাহায্য করার জন্য **Zoom হেল্প সেন্টার** ধাপে-ধাপে নির্দেশ, লাইভ প্রশিক্ষণ এবং ওয়েবিনারগুলি প্রদান করে।
  - **Google Meet** Google অ্যাকাউন্ট থাকা যে কাউকে বিনামূল্য ভিডিও মিটিংগুলি প্রদান করে। একটি বিনামূল্য Google অ্যাকাউন্টের জন্য আপনি **এখানে** রেজিস্টার করতে পারেন।
- আপনি বন্ধু ও পরিবারের সাথে সংযুক্ত থাকার জন্যও এই বিনামূল্য ভিডিও চ্যাট অ্যাপগুলি ব্যবহার করতে পারেন, যা আপনাকে দুঃশ্চিন্তার সাথে মানিয়ে নিতে, মানসিক চাপ কমাতে, এবং ইতিবাচক থাকতে সাহায্য করতে পারে। করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময়ে **পরিবার ও বন্ধুদের সাথে সংযুক্ত থাকার জন্য কিছু পরামর্শ** এখানে দেওয়া হল।
- আপনি যদি এমন একজন পেশাজীবীকে খুঁজে পেতে চান যিনি সাহায্য করতে পারেন, তাহলে NYC Well ওয়েবসাইটে **মানসিক স্বাস্থ্য ও নেশাদ্রব্য অপব্যবহার সংক্রান্ত পরিষেবা প্রদানকারীদের এই ডেটাবেসটি অন্বেষণ** করুন।

## 5 অনলাইনে নিরাপদ থাকুন

আপনার গোপনীয়তা অনলাইনে সুরক্ষিত রাখার জন্য [জাতীয় সাইবার সুরক্ষা মৈত্রীসংগঠন \(National Cyber Security Alliance\)](#) এর এই তিনটি মূল নির্দেশনা অনুসরণ করুন:

- **আপনার কম্পিউটার, ট্যাবলেট ও ফোন লক করার জন্য একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ব্যবহার করুন:** একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ডে কমপক্ষে ৪ টি অক্ষর থাকে এবং বিশেষ অক্ষর, ছোট হাতের/বড় হাতের অক্ষর ও সংখ্যা অন্তর্ভুক্ত থাকে।
- **ক্লিক করার আগে চিন্তাভাবনা করুন:** আপনি যদি একজন অপরিচিত ব্যক্তির থেকে একটি ইমেল পান, তাহলে কোনো লিঙ্কে ক্লিক করা অথবা “সঙ্কটপূর্ণ” পরিস্থিতিতে কোনো পদক্ষেপ নেওয়ার আগে এটিকে সতর্কতার সাথে বিবেচনা করুন, যেমন আপনার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট বা কর নিয়ে সমস্যা, ওয়্যার ট্রান্সফারের জন্য একটি জরুরি অনুরোধ, বা অন্যান্য সন্দেহজনক অনুরোধ। এই ধরনের মেসেজ সম্ভবত একটি জালিয়াতি এবং ডিলিট করে দেওয়া উচিত।
- **সতর্কতার সাথে শেয়ার করুন:** অনলাইনে ব্যক্তিগত বা গোপনীয় তথ্য পোস্ট করলে আপনি ঝুঁকির মুখে পড়তে পারেন।