

করোনাভাইরাসের পরবর্তী পর্যায়ে মানসিক স্বাস্থ্য

যে কোনো বিপর্যয় বা দুর্যোগের ক্ষেত্রে, বিভিন্ন পর্যায়ে মানসিক প্রতিক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন হয়। যদিও কোভিড-19-এর প্রাথমিক ঢেউ নিউ ইয়র্কে এসে চলে গেছে, কিন্তু মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর এই অতিমারীর প্রভাব এবং তার সঙ্গে মোকাবিলা করার দক্ষতা এবং যে সংস্থানগুলি সাহায্য করতে পারে, সেগুলি বোঝা এখনো গুরুত্বপূর্ণ।

CDC-এর বক্তব্য অনুযায়ী, সংক্রামক রোগের প্রকোপের সময়ে মানসিক উদ্বেগের কারণে কখনো কখনো নিম্নলিখিত বিষয়গুলি ঘটে:

- ভয় ও চিন্তা (নিজের ও প্রিয়জনদের স্বাস্থ্য, নিজের আর্থিক পরিস্থিতি বা চাকরি, বা যে সহায়ক পরিষেবাগুলির ওপর আপনি নির্ভরশীল তা হারানো নিয়ে)
- ঘুম বা খাবার অভ্যাসের পরিবর্তন
- ঘুমে বা মনোনিবেশে সমস্যা
- দূরারোগ্য শারীরিক সমস্যা
- তামাক এবং/অথবা মদ এবং অন্যান্য নেশার দ্রব্যের ব্যবহার বেড়ে যাওয়া

মানসিক চাপ সংক্রান্ত প্রতিক্রিয়াগুলিকে স্বাভাবিক করা ও বৈধতা দেওয়া

- **মনে রাখবেন যে এই বিশ্বের সকলেই এখন এমন সংকটের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, যা হয়ত একশো বছরে একবার আসে।** অস্বাভাবিক পরিস্থিতির ক্ষেত্রে মানসিক চাপ ও উদ্বেগ খুবই স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। অনেকের জন্যই, কোভিড-19 সংক্রান্ত চাপের কারণে অন্যান্য নিয়মিত ও অনিয়মিত মানসিক চাপের বিষয়গুলি (বর্ণবিদ্বেষ ও বর্ণবিদ্বেষগত হিংসার মানসিক প্রভাব সহ) আরো গুরুতর হয়ে উঠেছে।
- **এই সময়ে নিজের ও অন্যান্যদের প্রতি সদয় থাকুন।** অনেকেই হয়ত বিহ্বল বোধ করবেন এবং সংকট যত এগোবে, এই অনুভূতিগুলি হয়ত ফিরে ফিরে আসবে। অনেকেই অদম্য থাকবে এবং তাদের দৈনন্দিন কার্যকলাপে ফিরে যাবে, এই সংকট পার করে আসার ফলে আরও বেশি শক্তিশালী হয়ে উঠবে।
- **অন্যদের সাহায্য করার সময়, বৈধতার জায়গা থেকে বিষয়গুলি দেখার চেষ্টা করুন।** মানুষ খুবই কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে এবং এখন কোনো মানসিক প্রতিক্রিয়াকেই ঠিক বা ভুল বলা সম্ভব নয়। মানুষ যখন নিজেদের লড়াইয়ের কথা বলে, সঙ্গে সঙ্গে তাদের উপদেশ দিলে বা তাদের চ্যালেঞ্জগুলিকে অন্যদের সঙ্গে তুলনা করলে মনে হতে পারে যে তাদের বাস্তবতাকে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে না। তার বদলে, “শুনে মনে হচ্ছে খুবই কঠিন ব্যাপার”, এরকম কিছু বলার চেষ্টা করুন। আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন, “একসাথে মাথা খাটিয়ে এর সমাধান বার করার চেষ্টা করলে সাহায্য হবে নাকি এখন শুধু মনের কথা বলে গেলেই ভালো লাগবে?”

নতুন স্বাভাবিকত্ব (নিউ নর্মাল) মানিয়ে নেওয়া

- **সেইসব নতুন সুযোগগুলির কথা ভাবুন যা আগে পাওয়া যেত না।** আগে যেসব জিনিস আপনাকে আনন্দ দিত, জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তুলত বা একটা অবয়ব দিত, তার অনেককিছুই এখন পালটে গেছে এবং হয়ত আরো বহুদিন অন্যরকমই থাকবে। আগের জীবনের কাজকর্মগুলি না করতে পারার শূন্যতাতে আটকে না থেকে, চেষ্টা করুন সেই জায়গা ভরিয়ে তুলতে নতুন কাজ ও সুযোগ দিয়ে।
- **নতুন কিছু শখের জিনিস চেষ্টা করার কথা ভাবুন।** দেখা গেছে যে শখের কাজ করলে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর ইতিবাচক প্রভাব পড়ে। যে কাজে এমনকি বিন্দুমাত্রও আগ্রহ পান, সেরকম কাজ করার চেষ্টা করবেন বলে ঠিক করুন। আপনি হয়ত নতুন কোনো প্যাশন খুঁজে পাবেন।

এখানে কিছু সেরকম আইডিয়া দেওয়া হলো:

- ✓ পাজল বা ধাঁধা
- ✓ অঙ্কন
- ✓ নতুন ভাষা বা বাজনা শেখা
- ✓ ভিডিও গেম
- ✓ বাগান করা
- ✓ বেক বা রান্না করা
- ✓ শরীরচর্চা
- ✓ পুরনো ছবি ডিজিটাইজ করা
- ✓ বোর্ড গেম
- ✓ জুম্বা
- ✓ ধ্যান

- **নিয়মিত জীবন থেকে এই যে বিরতি, সেই সময়ে আপনি আপনার জীবনের প্রতিশ্রুতিগুলি সম্বন্ধে নতুন কিছু শিখলেন কিনা তা ভেবে দেখুন।** এমন কিছু সামাজিক বা এক্সট্রা-কারিকুলার প্রতিশ্রুতি আছে কি, যা কিনা এই সময়সূচি থেকে সরিয়ে দিলেও খুব বেশি কিছু ক্ষতি হচ্ছে বলে মনে হয় না? এরকম কোনো নতুন ভার্স্যুয়াল সংযোগ তৈরি হয়েছে কি যা আপনি পরেও বজায় রাখতে চান? শুধুমাত্র যখন সবকিছু “আবার স্বাভাবিক হয়ে যাবে”, সেই জিনিসগুলি ঘটছে তা সময়ের দিকে তাকিয়ে থাকলে এই মুহূর্তে যে ছোট ছোট ইতিবাচক আপনার নজর এড়িয়ে যাবে।

সংযুক্ত থাকুন

- **আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অন্যতম ভালো কাজ হলো অন্যদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করা।** এতে অন্যদেরও সাহায্য হয়। কীভাবে কারোর কাছে পৌঁছবেন, যিনি আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করেছেন, কীভাবে তার সঙ্গে পালটা যোগাযোগ করবেন বা কীভাবে সামাজিকতার নতুন ও নিরাপদ উপায় খুঁজে বার করবেন তা নিয়ে ভাবুন। ছোট ছোট লক্ষ্য তৈরি করুন, যেমন, প্রতিদিন আলাদা আলাদা ব্যক্তিকে টেক্সট করা বা রোজ হাটতে বেরোনের সময় কারোর দিকে তাকিয়ে হাত নাড়া।
- **নিজেকে মনে করান যে বড় প্রভাব ফেলার জন্য ছোট ছোট পদক্ষেপগুলি গুরুত্বপূর্ণ।** অনেকদিন যাদের সঙ্গে কোনো যোগাযোগ নেই, তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় হয়ত আপনার মনে হবে বড় করে কিছু করতে হবে। কিন্তু, ফোনকল, টেক্সট, পোস্টকার্ড এমনকি একটা মিম পেলেও খুব সম্ভবত তাদের ভালো লাগবে।
- **অন্যদের সাহায্য করার উপায় খুঁজে বার করুন।** যারা সবথেকে বেশি প্রভাবিত হতে পারে, বিশেষত শোক, অসুস্থতা, চাকরি হারানো, পারিবারিক দ্বন্দ্ব ইত্যাদির দ্বারা, তাদের দিকে হাত বাড়িয়ে দিন। যদিও তাদের কাছে পৌঁছানোর বিষয়টি অস্বস্তিকর মনে হতে পারে, কিন্তু হয়ত আপনার এই বাড়িয়ে দেওয়া হাতই তাদের সেই দিনটি পার করতে সাহায্য করবে।
- **আপনার যদি কোনো কমিউনিটি না থেকে থাকে, তাহলে এই সুযোগে কারোর কমিউনিটি হয়ে উঠুন।** ডাকবাঞ্চে চিরকুট ফেলে আসুন, অনলাইন কোনো ফোরাম থ্রেড-এ লিখুন বা বহুদিন যোগাযোগ না থাকা কোনো পরিচিত ব্যক্তিকে ফোন করুন।

মানিয়ে নেওয়ার স্বাস্থ্যকর উপায়

- **আপনার মানিয়ে নেওয়ার স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিগুলির চর্চা করুন।** আগে কোনো কঠিন সময়ে কী কী বিষয় আপনাকে সাহায্য করেছে তা ভাবুন। নিজেকে অদম্য ও প্রাণোচ্ছল রাখতে সাহায্য করবে এরকম কিছু কিছু 5 মিনিটের কার্যকলাপের তালিকা বানানোর কথা ভাবুন। যখন হতাশ বোধ করবেন, তখন এই তালিকাটি বার করে একটি বা একাধিক কার্যকলাপ 15 মিনিট ধরে করুন। আগে ও পরে আপনি কীরকম বোধ করছেন তা খেয়াল করুন।

এখানে কিছু কিছু স্বাস্থ্যকর মানিয়ে নেওয়ার উপায় দেওয়া হলো, যেগুলি ভেবে দেখতে পারেন:

- ✓ সংবাদমাধ্যম বা মিডিয়া থেকে বিরতি নিন। কোনো একটি বিশ্বস্ত সূত্র বেছে নিন ও দিনে একবার বা নিয়মিত বিরতিতে সেটি দেখুন। এছাড়া, মিডিয়া থেকে নিজেকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন।

- ✓ শরীরচর্চা করুন। নিয়মিতভাবে শরীর নাড়াচাড়া করা আপনার শরীর ও মন দুইয়ের জন্যই ভালো।
- ✓ নিয়মিতভাবে, পুষ্টিকর খাবার খাওয়াকে প্রাধান্য দিন। নাস্তার জন্য আশেপাশে ফল ও সবজি জাতীয় স্বাস্থ্যকর খুচরো খাবার রাখুন।
- ✓ নাস্তার জন্য আশেপাশে ফল ও সবজি জাতীয় স্বাস্থ্যকর খুচরো খাবার রাখুন।
- ✓ গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও ধ্যান জাতীয় রিল্যাক্সেশন বা উদ্বিগ্নতার পন্থাগুলি অভ্যাস করুন।
- ✓ মস্তিষ্ককে ব্যস্ত রাখুন। কোনোকিছু নিয়ে ভাবনাচিন্তা করা এড়িয়ে যাওয়ার বদলে মনোনিবেশ করার জন্য অন্য কিছু খুঁজে বার করুন, যেমন নতুন কোনো কিছু শেখা বা কোভিড ছাড়া অন্য কোনো বিষয়ে কথাবার্তা বলা।
- ✓ কৃতজ্ঞতা চর্চা করুন, যেমন দিনের শেষে 3টি ছোট ছোট ইতিবাচক মুহূর্ত লিখে রাখার লক্ষ্য স্থির করুন।
- ✓ প্রকৃতির কাছাকাছি থাকুন। প্রতিদিন, অন্তত কয়েক মিনিটের জন্যও বাইরে তাজা বাতাসে ঘুরে আসা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

ঝুঁকি মূল্যায়ন করুন

- **প্রকৃত কারণগুলি জানুন।** সামাজিকতার ক্ষেত্রে বাধানিষেধগুলো উঠে গেলে, দ্বিধা ও উদ্বিগ্নের চাপে বিহ্বল বোধ করা খুবই স্বাভাবিক। খুব কম তথ্য জানা ও খুব বেশি তথ্য জানা, দুটিই খুব ভয়ের বিষয়। তথ্যের জন্য একটি বিশ্বস্ত সূত্র খুঁজে বার করুন ও অন্য সূত্রগুলির দিকে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করে দিন।
- **নিজের ও পরিবারের সঙ্গে কিছু সময় কাটান ও ঝুঁকির ক্ষেত্রে আপনার ব্যক্তিগত সহায়তা নিয়ে ভাবুন।** আপনার কি অন্য কোনো শারীরিক অসুস্থতা আছে বা আপনার কোনো প্রিয়জন কি ইমিউনো-কম্প্রাইমাইজড? আপনার কি এরকম কোনো কাজ বা দায়িত্ব আছে যার জন্য আপনার বাইরে, রাস্তাঘাটে বেরোনো গুরুত্বপূর্ণ? নিজের জন্য কিছু নিয়ম বানানোর কথা ভাবুন (যেমন বাইরে থোলা জামগায় সামাজিকতা করব, কিন্তু কোনো ঘরের ভেতরে নয় অথবা আমি শুধু আমার প্রতিবেশীদের সঙ্গে মেলামেশা করব কিন্তু এই মুহূর্তে আর কারোর সঙ্গে নয়), যাতে প্রত্যেকবার নতুন করে সিদ্ধান্ত নিতে না হয়। বরঞ্চ আপনার নিয়মগুলি দেখুন।

- **আপসহীন, সর্বস্ব উজাড় করা পন্থার বদলে এমন পথ বেছে নিন যা ক্ষতি কমানোর দিকে নজর দেয়।** যে কোনো পরিস্থিতিতে কীভাবে আপনার ঝুঁকি কমানো যায় তা ভাবুন। উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি এরকম কোনো পরিস্থিতিতে থাকেন যেখানে আপনি ছয় ফিটের দূরত্ব বজায় রাখতে পারছেন না এবং অন্যদের সাথে কথা বলতে হতে পারে, মাস্ক পরা সেই পরিস্থিতিতে একটু বেশি নিরাপদ করতে সাহায্য করতে পারে। ধরে নিন যে আপনার সতর্কতার মাত্রা কম করার জন্য চাপ আসতে পারে। কেউ যদি আপনার সিদ্ধান্ত নিয়ে প্রশ্ন তোলে, তাহলে তাকে কী উত্তর দেবেন তা ঠিক করে রাখুন।

বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের মানিয়ে নিতে সাহায্য করা

মানসিক চাপের ক্ষেত্রে বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হয়। পিতা-মাতা ও তত্ত্বাবধায়কেরা মানসিক চাপের লক্ষণের দিকে নজর রাখতে পারেন, যার মধ্যে পড়ে:

- ✓ মনোযোগ ও মনোনিবেশ করার ক্ষেত্রে সমস্যা
- ✓ খাওয়া বা ঘুমের ক্ষেত্রে পরিবর্তন
- ✓ কার্যকলাপ এড়িয়ে চলা, বিশেষত যে কার্যকলাপগুলি তারা আগে উপভোগ করতো
- ✓ দেহগত/শারীরিক উপসর্গ, যেমন মাথাব্যথা, পেটব্যথা ইত্যাদি
- ✓ প্রবল মাত্রায় উদ্বিগ্ন ও ভাবনাচিন্তা করা
- ✓ দুঃখ, বিরক্তি এবং রাগ
- ✓ অর্জিত দক্ষতা হারিয়ে ফেলা যেমন আরো বেশি টয়লেট সংক্রান্ত দুর্ঘটনা ঘটা
- ✓ নেশা করা

বাচ্চা ও তরুণ-তরুণীদের এই মানসিক চাপগুলি কাটিয়ে তোলার ব্যাপারে পিতা-মাতা এবং তত্ত্বাবধায়কেরা নানা উপায়ে সাহায্য করতে পারেন:

- **আপনার বাচ্চার অনুভূতিকে বৈধতা দিন ও তাদের জানান যে দুঃখিত, ভীত ও কখনো কখনো ক্ষিপ্ত বোধ করা খুবই স্বাভাবিক।** তাদের মনে করান যে সবসময় তারা এরকম বোধ করবে না।
- **অতীতে কীভাবে তারা কঠিন সময় অতিক্রম করেছে তা মনে করতে তাদের সাহায্য করুন।**
- **বাচ্চার সঙ্গে কথাবার্তা বলার রাস্তা সবসময় খোলা রাখুন।** খোলাখুলি কথা বলুন ও আপনার বাচ্চা নিজে থেকে না বললেও কঠিন বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন।

- **বাচ্চারা যখন কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে, সেই বিষয় নিয়ে কথা বলার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান ও সংভাবে উত্তর দিন।** আপনার যদি উত্তরটি জানা না থাকে, তাহলে তাদেরকে তা বলুন এবং কীভাবে উত্তর পাওয়া যেতে পারে তা একসঙ্গে ভাবুন।
- **বাচ্চারা যখন তাদের শোনা কোনো মতামত ব্যক্ত করে, নিরপেক্ষভাবেই তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে সেগুলি তারা কোথা থেকে শিখেছে, যাতে আপনি তাদের এটা বুঝতে সাহায্য করতে পারেন যে সেই সূত্রগুলিকে আদৌ বিশ্বাস করা যায় কিনা আর গেলেও কতটা।**
- **এমনভাবে তাদেরকে বিষয়বস্তু জানান যা তাদের বিকাশের মাত্রার ক্ষেত্রে যথাসম্ভব।** আপনি ও কমিউনিটি কী কী উপায়ে তাদেরকে নিরাপদ রাখছে তা সম্বন্ধে বাচ্চাদের আশ্বস্ত করুন। আপনি যা বলেছেন তা আপনার সন্তান বুঝতে পেরেছে কিনা তা দেখুন, তাদের বলুন যা শুনেছে তার পুনরাবৃত্তি করতে।
- **আপনি কীভাবে ঝুঁকি মূল্যায়ন করছেন ও আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে কী কী বিষয় সাহায্য করছে তা নিয়ে বড় সন্তান বা কিশোর-কিশোরীদের সাথে কথা বলুন।** যদিও যেকোনোরকম বাধানিষেধেই বাচ্চারা হতাশ হয়ে পড়ে, কিন্তু তারা যদি এইসকল নিষেধের কারণগুলি বুঝতে পারে, তাহলে তা মেনে নেওয়া একটু বেশি সহজ হয়। তারপরে, এরকম উপায় খুঁজে বার করুন যাতে তারা আপনার নির্ধারিত সীমারেখা মেনেই তাদের সঙ্গী-সান্নিহাদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখতে পারে। এটি ভার্চুয়ালি বা নিরাপদ ব্যক্তিগত সামাজিকতার মাধ্যমে করা যেতে পারে।
- **আপনি কীভাবে মানসিক চাপ সামলান তা আপনার বাচ্চাকে দেখান।** বাচ্চারা আপনার কথা শুনে যতটা শেখে, আপনার কাজ থেকে তার থেকে অনেক বেশি শেখে। আপনি যদি অনেক রাত অবধি জেগে থাকেন, সবসময় খবর দেখতে থাকেন এবং কোনোরকম শরীরচর্চা না করেন, তাহলে নিজেদের যত্ন নেওয়ার কৌশলগুলি কাজে লাগানো তাদের পক্ষেও কঠিনতর হয়ে উঠবে।
- **কিছু রুটিন মেনে চলুন, যতটা সম্ভব হবে।** যদিও নমনীয়তা তৈরি করা জরুরি, কিন্তু এইরকম অনিশ্চিত সময়ে কিছু স্থির কাঠামো থাকা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।
- **এই নতুন সময়সূচির সুযোগ নিয়ে আপনার সন্তানদের সঙ্গে অর্থপূর্ণ সংযোগ তৈরি করার নতুন নতুন উপায় বার করুন।** কোনো সিরিজ জোরে পড়া, গান শোনা, বাইরে হাঁটা বা একসাথে কিছু তৈরি করা, এগুলি শুরু করুন।

প্রয়োজন হলে অভিভাবকদের জন্য সাহায্য চান।

বাচ্চাদের বড় করার ব্যাপারে পিতা-মাতারা কমিউনিটি থেকে অনেক সাহায্য পান, সে স্কুল, এক্সট্রা-কারিকুলার, প্রতিবেশী, আত্মীয়স্বজন বা বিশ্বাস-ভিত্তিক সম্প্রদায়গুলি যাই হোক না কেন। পিতা-মাতা হিসাবে

আপনি এই সবকিছু ভূমিকা পালন করতে পারবেন না এবং করা উচিতও না। আপনার চারপাশে থাকার জন্য একটি দল নিয়ে আসুন। কোনো পরিবারের সদস্যকে সাহায্য করতে বলুন, আপনার কমবয়সী বাচ্চার জন্য কোনো মেন্টরশিপ কর্মসূচি খুঁজে বার করুন যার সঙ্গে সে যুক্ত হতে পারবে বা পেরেন্টিং সহায়তা বা পারিবারিক কাউন্সেলিং-এর জন্য পেশাদারী সাহায্য চান।

জটিল শোক, দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক লক্ষণ ও অন্যান্য তীব্র প্রতিক্রিয়া সামলানো

কোনো বিপর্যয় সর্বোচ্চ শিখরে পৌঁছানোর পরে, বেশিরভাগ মানুষই তাদের নিয়মিত কার্যকলাপে ফিরে যায়। কিন্তু বিপর্যয়ের পরের মাসগুলিতে আরো কিছু গুরুতর মানসিক সমস্যা দেখা দেওয়া শুরু হতে পারে।

অতিরিক্ত সাহায্য লাগতে পারে, আপনার বা আপনার প্রিয়জনের এরকম কোনো লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কিনা তার ওপর নজর রাখুন।

যে মানসিক স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলি আপনার বা আপনার প্রিয়জনের হওয়ার সম্ভাবনা সাধারণত বেশি থাকে, তার মধ্যে কয়েকটি হলো:

- বিষণ্ণতা
- জটিল শোক
- দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক বৈকল্য
- নেশা করার সমস্যা
- উদ্বেগজনিত ব্যাধি

মনে রাখবেন আপনি একা নন। আপনি যদি মানসিক চাপ অনুভব করেন, বিহ্বল বোধ করেন বা নিজেকে ব্যথা দেওয়া বা নিজের প্রাণ নেওয়ার কথা ভাবেন, তাহলে সাহায্য চান।

NY প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল সাপোর্ট লাইন (NY Project Hope Emotional Support Line)

(844) 863-9314 | সকাল 8:00 - রাত 10:00, 7 দিন/সপ্তাহ

ন্যাশনাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন (National Suicide Prevention Lifeline)

(800) 273-8255 (কথা বলুন) | 24/7/365

ক্রাইসিস টেক্সট লাইন (Crisis Text Line)

টেক্সট: 741741-এ Got5 | 24/7/365

NY HOPEline (মাদকদ্রব্য অপব্যবহার/সমস্যা জুয়া)

অফিস অফ অ্যাডিকশন সাপোর্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস (OASAS)
(877) 8-HOPENY | টেক্সট: 467369 | 24/7/365

NYS ডোমেস্টিক অ্যান্ড সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স হটলাইন

(800) 942-6906 | টেক্সট: (844) 997-2121

চ্যাট: opdv.ny.gov | 24/7/365