

প্রস্তুত নিউ ইয়র্ক (READY NEW YORK)



আমার

আপেক্ষালীন



পরিকল্পনা



NYC



ইমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট অফিস
(Office of Emergency Management)
বয়স্ক মানুষদের জন্য বিভাগ (Department for the Aging)
প্রতিবন্ধকতা আছে এমন মানুষদের জন্য মেয়রের অফিস
Bill de Blasio, মেয়র

আমার তথ্য

অনুগ্রহ করে প্রিন্ট করুন। যদি PDF হিসাবে দেখেন,
তাহলে তথ্য টাইপ করার জন্য হাইলাইট করা
এলাকাগুলিতে ক্লিক করুন।

নাম:

ঠিকানা:

দিনেরবেলারফোন:

সন্ধ্যার ফোন:

সেল ফোন:

ইমেল:

সঙ্কটজনক অবস্থার জন্য প্রস্তুত থাকার তিনটি
মৌলিক পদক্ষেপে আছে:



একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন



সামগ্রী সংগ্রহ করুন



অবহিত থাকুন

আপৎকালীন অবস্থা কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত
করতে পারে সেই সম্বন্ধে ভাবুন। আপৎকালীন
অবস্থা বলতে বাড়িতে আগুন লাগা, বাড়ির
ভিতরে পড়ে যাওয়া থেকে ঘূর্ণিঝড় পর্যন্ত যে কোনো
কিছুকেই বোঝাতে পারে। আপৎকালীন অবস্থায়
আপনার কী কী প্রয়োজন হতে পারে তার তালিকা
তৈরির জন্য এই সহায়িকাটি ব্যবহার করুন।



আপনি আপৎকালীন অবস্থার মোকাবিলা একা করতে চাইবেন না। কমপক্ষে দুজন মানুষকে আপনার নেটওয়ার্কে থাকতে বলুন—পরিবারের সদস্য, বন্ধু, প্রতিবেশী, পরিচর্যাকারী, সহকর্মী বা সামাজিক দলগুলির সদস্য। মনে রাখবেন, আপনারা আপৎকালীন অবস্থায় একে অপরকে সাহায্য করবেন।

আপনার আপৎকালীন সহায়তা নেটওয়ার্কে:

- আপৎকালীন অবস্থায় পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগে থাকা উচিত।
- চাবির বাড়তি গোছা কাছে রাখা উচিত।
- আপনার জরুরি অবস্থার সামগ্রীগুলি কোথায় খুঁজে পাওয়া যাবে তা জানা উচিত।
- আপনার সরঞ্জামগুলি কীভাবে চালনা করতে হয় তা জানা উচিত অথবা সঙ্কটজনক অবস্থায় আপনাকে সরাতে সাহায্য করা উচিত।

সহায়তা নেটওয়ার্কে যোগাযোগ:

নাম/সম্পর্ক:

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ইমেল:

নাম/সম্পর্ক:

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ইমেল:

স্টেটের বাইরের কোনো বন্ধু বা আত্মীয়কে বেছে নিন, যাকে পরিবার বা বন্ধুরা বিপর্যয়ের সময়ে ফোন করতে পারবেন। যদি স্থানীয় ফোন লাইন ব্যস্ত থাকে, সেই ক্ষেত্রে দীর্ঘ দূরত্বের ফোনগুলি করা সহজতর হতে পারে। স্টেটের বাইরে থাকা এই পরিচিত ব্যক্তি আপনাকে আপনার নেটওয়ার্কে মানুষদের সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করতে পারেন।

স্টেটের বাইরের যোগাযোগ:

নাম/সম্পর্ক:

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ইমেল:

2 একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন

স্বাস্থ্য এবং জীবন-রক্ষাকারী গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

অ্যালার্জি:

বিশেষ মেডিকাল অবস্থা:

ওষুধপত্র ও দৈনিক ডোজ:

চশমার প্রেসক্রিপশন:

রক্তের প্রকার:

যোগাযোগের যন্ত্র/সরঞ্জাম:

স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনা:

পছন্দের হাসপাতাল:

ব্যক্তি #:

গ্রুপ #:

ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:

ফোন:

ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:

ফোন:

ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:

ফোন:

ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:

ফোন:

ওষুধের দোকান:

ঠিকানা:

শহর:

ফোন:

ফ্যাক্স:



পরিবহন

যদি আপনার সাবওয়ে বা বাস না চলে, তাহলে যাতায়াতের অন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে প্রস্তুত থাকুন।

আমি ফোন করব (বন্ধু):

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ট্যাক্সি পরিষেবা:

ফোন:

আপনি যখনই কোনো নতুন স্থানে থাকেন (যেমন শপিং মল, রেস্টোরাঁ, সিনেমার থিয়েটার), তখন প্রস্থানের পথ জেনে রাখার অভ্যাস তৈরি করুন।

আপনার পরিকল্পনায় যোগাযোগকে অন্তর্ভুক্ত করুন

এখন সময় দিন, পরিকল্পনা করার জন্য যে আপনি আপৎকালীন অবস্থায় বন্ধু বা উদ্ধার কর্মীদের সঙ্গে কীভাবে কথা বলবেন। আপৎকালীন অবস্থায়, আপনার যোগাযোগের সাধারণ উপায়টি পরিবেশের পরিবর্তন, শব্দ বা বিভ্রান্তির কারণে প্রভাবিত হতে পারে। আপৎকালীন অবস্থায় যোগাযোগ করার জন্য আপনার কী কী প্রয়োজন হবে এবং কীভাবে করবেন তা জানুন।

- আপনি যদি বধির হন বা শোনার সমস্যা থাকে, তাহলে অঙ্গভঙ্গি, লেখা কার্ড, টেক্সট মেসেজ বা অন্যান্য উপায়ে আপনার প্রয়োজনগুলি জানানোর অভ্যাস করুন।
- যদি আপনি অন্ধ হন বা দৃষ্টিশক্তি কম হয়, তাহলে অন্যদের ব্যাখ্যা করতে প্রস্তুত থাকুন যে আপনাকে কীভাবে সবচেয়ে ভালভাবে পথ দেখানো যায়।



এখন এমন একটা বর্ণনা প্রস্তুত করুন, যা সংক্ষেপে, অর্থপূর্ণ বাক্যে আপনার প্রয়োজনগুলি ব্যাখ্যা করে। আপনার বার্তা পৌঁছে দেওয়ার জন্য আপনার কাছে খুব বেশি সময় নাও থাকতে পারে। আগে থেকে লিখে রাখা কার্ড বা টেক্সট মেসেজগুলি আপনাকে চাপপূর্ণ বা অস্বস্তিকর অবস্থায় তথ্য আদানপ্রদান করতে সাহায্য করতে পারে। বাক্যগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- আপনি আমাকে যা বলছেন তা বুঝতে আমার সমস্যা হতে পারে। অনুগ্রহ করে ধীরে কথা বলুন এবং সহজ ভাষা ব্যবহার করুন।
- আমি ভাববিনিময়ের জন্য একটা যন্ত্র ব্যবহার করি।
- আমি বধির এবং আমেরিকান সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ ব্যবহার করি।
- অনুগ্রহ করে পথনির্দেশগুলি লিখে দিন।
- আমি [ভাষা লিখুন] ভাষায় কথা বলি।

আপনার কার্ডগুলি বাড়ির ভিতরের এবং বাইরের আপৎকালীন অবস্থাগুলিতে প্রযোজ্য হওয়া উচিত। সেগুলিকে সবসময় অবশ্যই আপনার সঙ্গে রাখবেন। যদি আপনার কার্ড তৈরি করতে সমস্যা হয়, তাহলে পরিবার, বন্ধু বা পরিচর্যাকারীদের সাহায্য করতে বলুন।

আপনার নিজের বাক্যগুলি নিচের জায়গায় লিখুন:



- আপনার প্রাণের ঝুঁকি থাকলে অবিলম্বে বেরিয়ে আসুন।
- আপনি যদি গ্যাসের গন্ধ পান, কিংবা ধোঁয়া বা আগুন দেখতে পান, তাহলে অবিলম্বে বেরিয়ে আসুন।
- আপনি যদি আটকে পড়েন, এবং আপনার বাড়ি থেকে বেরিয়ে আসার জন্য জরুরি সহায়তা প্রয়োজন হয়, তাহলে 911 এ ফোন করুন।
- সাম্প্রতিকতম জরুরি তথ্যের জন্য স্থানীয় রেডিও ও টিভি স্টেশনগুলিতে টিউন করা, NYC.gov, দেখা বা 311 (TTY: 212-504-4115) এ ফোন করার কথা মনে রাখবেন।

সাফাতির স্থান

আপেক্ষাকালীন অবস্থার পরে আপনি কোথায় পরিবার, বন্ধু বা পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে দেখা করবেন তা জানুন। সাফাতির দুটি স্থান বেছে নিন: একটা জায়গা আপনার বাড়ির বাইরে কাছাকাছি হতে হবে আর অন্য জায়গাটা আপনার পাড়ার বাইরে, যেমন লাইব্রেরি, কমিউনিটি সেন্টার বা উপাসনাস্থলে হতে হবে।

বাড়ির কাছাকাছি সাফাতির
স্থান:

ঠিকানা:

পাড়ার বাইরে সাফাতির স্থান:

ঠিকানা:

আপনি ঘূর্ণিঝড়ে খালি করাতে হয় এমন কোনো অঞ্চলে থাকেন কি না তা জানার জন্য NYC.gov/hurricanezones এ হারিকেন জোন ফাইন্ডার (Hurricane Zone Finder) দেখুন বা 311 (TTY: 212-504-4115) এ ফোন করুন।

আমি যে অঞ্চলে বাস করি:



আপনি যদি বাড়িতে থাকতে না পারেন, সেই ক্ষেত্রে এমন বন্ধু বা আত্মীয়কে বেছে নিন যার সঙ্গে আপনি থাকতে পারবেন।

আমি যার সঙ্গে থাকতে পারি:

নাম/সম্পর্ক:

ঠিকানা:

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ইমেল:

নাম/সম্পর্ক:

ঠিকানা:

ফোন (বাড়ি/কর্মস্থল/সেল):

ইমেল:

নিয়মিতভাবে বাড়ি খালি করার অভ্যাস করুন এবং আপনি যে সব বিভিন্ন অবস্থার সম্মুখীন হতে পারেন সেগুলিকে বিবেচনা করুন, যেমন অপরূদ্ধ পথ বা প্রস্থানের পথ। আপনার মহড়ায় সেবারত পশুদেরও অন্তর্ভুক্ত করুন, যাতে তারাও প্রস্থানের পথগুলির সাথে পরিচিত থাকতে পারে।

আশ্রয়স্থল

যে সব মানুষদের থাকার অন্য কোনো জায়গা নেই, তাদের জন্য স্কুল, শহরের বাড়ি ও উপাসনা স্থলে জরুরি আশ্রয়স্থল স্থাপন করা হতে পারে। এগুলি সাধারণ খাবার ও জল প্রদান করে। আশ্রয়স্থলে বিশেষ উপকরণ থাকে না (যেমন অক্সিজেন, চলাফেরার সহায়ক সরঞ্জাম, ব্যাটারি)। সেগুলি নিজে নিয়ে আসার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

আপৎকালীন অবস্থার উপরে নির্ভর করে আশ্রয়স্থলগুলির পরিবর্তন হতে পারে। আপৎকালীন অবস্থায় আপনার নিকটবর্তী সুগম আশ্রয়স্থল সন্ধানের জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) এ ফোন করুন।

পরিবারের সদস্যদের বা আপনার সঞ্চটকালীন সহায়তা নেটওয়ার্কের কাউকে আপনার সঙ্গে আশ্রয়স্থলে যেতে অনুরোধ করুন।



আপনার পরিবারের প্রত্যেকের একটা গো ব্যাগ (Go Bag) থাকা উচিত— এটা হল এমন কিছু জিনিসের সংগ্রহ যেগুলি আপনি তাড়াহড়ো করে বাড়ি ছাড়ার সময়ে নিজের কাছে রাখতে চাইবেন। আপনার গো ব্যাগটি মজবুত এবং বহন করার পক্ষে সহজ হওয়া উচিত, যেমন একটা ব্যাকপ্যাক বা চাকা লাগানো ছোট স্যুটকেসের মত।

আপনার যে জিনিসগুলি আছে সেগুলিতে টিক দিন এবং যেগুলি আপনার প্রয়োজন হবে সেগুলি যোগ করুন:

- একটি জল-প্রতিরোধী পাত্রে আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্রের কপি (যেমন বীমার কার্ড, মেডিকেয়ার/মেডিকেইড কার্ড, ছবিসহ পরিচয়পত্র, ঠিকানার প্রমাণ, বিবাহ ও জন্মের শংসাপত্র, ক্রেডিট ও ATM কার্ডের কপি)
- ফ্ল্যাশলাইট, ব্যাটারি-চালিত AM/FM রেডিও, ও অতিরিক্ত ব্যাটারি
- আপনি যে সব ওষুধ নেন সেগুলির তালিকা, আপনি সেগুলি কেন নেন এবং সেগুলির মাত্রা
- আপনার পরিবার এবং আপনার সহায়তা নেটওয়ার্কের সদস্যদের সাথে যোগাযোগের তথ্য
- নগদ অর্থ, ছোট অঙ্কের নোটে
- খাতা ও পেন
- এরোসল টায়ার মেরামতের কিট এবং/বা হইলচেয়ার বা স্কুটারের ফেসে যাওয়া টায়ার মেরামত করার জন্য টায়ার ফোলানোর উপকরণ
- আপনার সেবারত পশু বা পোষ্যের জন্য জিনিসপত্র (যেমন, খাবার, অতিরিক্ত জল, বাটি, চেন, পরিষ্কার করার সামগ্রী, টিকা দেওয়ার রেকর্ড, ও ওষুধপত্র)
- ব্যাক-আপ মেডিকাল উপকরণ (যেমন চশমা, ব্যাটারি)
- অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিসপত্র:



প্রস্তুত নিউ ইয়র্ক (READY NEW YORK)

আমার
সহকর্মী
পরিকল্পনা

A collage of images showing diverse people, including a person in a wheelchair, a group of people talking, and individuals in various settings.




বিশেষ বিবেচনা

- আপনি যদি বৈদ্যুতিক চিকিৎসা সরঞ্জামের উপরে নির্ভর করেন, তাহলে ব্যাক-আপ বিদ্যুতের সম্বন্ধে তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসা সামগ্রী সরবরাহের কোম্পানির সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- আপনি জীবন-রক্ষাকারী সরঞ্জামের গ্রাহক হিসাবে যোগ্য কি না আপনার ইউটিলিটি কোম্পানিকে তা জিজ্ঞাসা করুন এবং আপনি অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে বিদ্যুৎ পুনঃস্থাপনের জন্য নথিভুক্ত হতে পারেন কি না তা দেখুন।
- আপনি যদি অক্সিজেনের উপরে নির্ভর করেন, তাহলে জরুরি প্রতিস্থাপনের সম্বন্ধে আপনার অক্সিজেন সরবরাহকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনি যদি ডায়ালিসিস বা কেমোথেরাপির মত চিকিৎসা নেন, তাহলে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর আপেক্ষিকালীন পরিকল্পনার সম্বন্ধে জানুন।

আপনি একবার এই সহায়িকা পূরণ করলে, একজন প্রস্তুত
নিউইয়র্কার (READY NEW YORKER) হয়ে যাবেন!
অভিনন্দন

NEW YORK শহরের উৎসগুলি

যদি না অন্য কিছু উল্লেখ করা হয়, তবে শহরের সংস্থাগুলির সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) এ ফোন করুন, বা NYC.gov ব্যবহার করুন।

আপৎকালীন ব্যবস্থাপনার NYC অফিস
NYC.gov/oem

বয়স্ক মানুষদের জন্য NYC বিভাগ
NYC.gov/aging

প্রতিবন্ধকতা আছে এমন মানুষদের জন্য মেয়রের অফিস
NYC.gov/mopd

প্রস্তুত New York প্রস্তুতি বিষয়ক তথ্য
NYC.gov/readyny

ঘূর্ণিঝড়ে খালি করতে হয় এমন অঞ্চল সন্ধানকারী
NYC.gov/hurricanezones

অবহিত থাকুন

Facebook ও Twitter এ OEM
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

নোটিফাই NYC

আপৎকালীন বিজ্ঞপ্তির জন্য রেজিস্টার করতে NYC.gov/notifynyc দেখুন, 311 এ ফোন করুন বা Twitter এ @NotifyNYC অনুসরণ করুন

অংশ নিন: ক্লাস করুন বা প্রস্তুতির প্রয়াসে যোগ দিন

**Greater New York আমেরিকান রেড ক্রস
(American Red Cross)**
877-RED-CROSS (877-733-2767)
www.nyredcross.org

**NYC কমিউনিটি আপৎকালীন প্রতিক্রিয়া দল
(Community Emergency Response Team, CERT)
কর্মসূচি**
NYC.gov/cert

**NYC সিটিজেন কর্পস কাউন্সিল (Citizen Corps
Council) NYC.gov/citizencorps**

প্রতিষ্ঠানসমূহ

Con Edison

800-75-CONED, (800-752-6633),

(TTY: 800-642-2308)

www.coned.com

Public Service Electric and Gas Company - Long Island (PSEG LI)

800-490-0025, (TTY: 631-755-6660)

www.psegliny.com

National Grid

718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)

www.nationalgridus.com

অ-লাভজনক উদ্দেশ্যে পরিষেবা প্রদানকারী ন্যাশনাল অর্গানাইজেশন অন ডিসেবিলিটির আপেক্ষালীন প্রস্তুতি উদ্যোগ

202-293-5960, (TTY: 202-293-5968)

www.nod.org/emergency

LifeNet

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য বা রেফারালের জন্য, অথবা আপনার যদি কারো সঙ্গে কথা বলার প্রয়োজন হয়, তাহলে New York সিটির গোপনীয়, 24-ঘন্টার মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইনে ফোন করুন।

ইংরেজী ও অন্য সমস্ত ভাষার জন্য: 800-LIFENET,
(800-543-3638), (TTY: 212-982-5284)

স্পেনীয় ভাষায়: 877-AYUDESE, (877-298-3373)

ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ ও কোরীয় ভাষায়: 877-990-
8585

আমার উৎসগুলি

এখানে আপনার নিজের গুরুত্বপূর্ণ উৎস ও ফোন নম্বরগুলি যোগ করুন।

OEM বিশেষ চাহিদা বিষয়ক উপদেষ্টা দলের সদস্যদের ধন্যবাদ জানাতে চায়, এই প্রকল্পে তাদের কঠোর পরিশ্রমের জন্য।

এই সহায়িকাটি অডিও রূপে ইংরেজি এবং নিচের ভাষাগুলিতেও পাওয়া যায়।

ARABIC

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة الانجليزية اتصل بـ 311 (معوقى السمع: 212-504-4115) أو قم بزيارة
NYC.gov/readyny

BENGALI

এই সহায়িকার একটি বাংলা প্রতিলিপি পেতে হলে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন অথবা
NYC.gov/readyny দেখুন।

CHINESE

如欲索取中文版的指南，請致電311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問NYC.gov/readyny。

ENGLISH

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

FRENCH

Pour obtenir une copie en français de ce guide, appelez le 311 (TTY: 212-504-4115)
ou visitez le site NYC.gov/readyny.

HAITIAN CREOLE

Pou jwenn yon kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen, rele 311 (TTY: 212-504-4115)
oswa ale nan sitwèb NYC.gov/readyny.

ITALIAN

Per ottenere una copia di questa guida in italiano, telefonare al numero 311
(TTY: 212-504-4115) o visitare il sito NYC.gov/readyny.

KOREAN

본 안내서의 한국어 사본을 받으시려면, 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나
NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

POLISH

W celu otrzymania polskiej kopii niniejszego przewodnika, należy zadzwonić pod nr 311
(nr dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub zajrzeć na stronę internetową
NYC.gov/readyny.

RUSSIAN

Для того чтобы получить данную брошюру на русском языке, позвоните по телефону 311
(TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт NYC.gov/readyny.

SPANISH

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este
folleto en español.

URDU

اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا
NYC.gov/readyny دیکھیں۔

YIDDISH

צו ערהאלטן א אידישע קאפיע פון דעם וועגווייזער, רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט
.NYC.gov/readyny