নিউ ইয়র্ক প্রস্তুত

আমার জরুরি পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের পরিকল্পনা

স্মার্টফোন ও ট্যাবলেটের জন্য
READY NYC অ্যাপ নিন

NYC Emergency Management | Department for the Aging | Mayor's Office for People with Disabilities

Ready

আমার তথ্য

অনুগ্রহ করে স্পষ্টাক্ষরে লিখুন। PDF ফাইল হিসেবে দেখার সময়, তথ্য টাইপ করতে হাইলাইট করা অংশগুলোতে ক্লিক করুন।

নাম:

ঠিকানা:

দিবাকালীন ফোন নম্বর:

সান্ধ্যকালীন ফোন নম্বর:

সেল ফোন:

ইমেইল:

যেকোনো জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তত হওয়ার তিনটি মৌলিক পদক্ষেপ রয়েছে:

একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন

দরকারি জিনিসপত্র সংগ্রহ করুন

অবহিত থাকুন

জরুরি পরিস্থিতি আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে তা ভেবে দেখুন। জরুরি পরিস্থিতির মধ্যে হতে পারে ঘরের মধ্যে পড়ে যাওয়া থেকে শুরু করে বাড়িতে আগুন লাগা এবং এমনকি ঘূর্ণিঝড় পর্যন্ত। জরুরি পরিস্থিতিতে আপনার কী কী প্রয়োজন হতে পারে সেগুলোর একটি তালিকা তৈরি করার জন্য এখন এই গাইডটি ব্যবহার করুন।

অনুগ্রহ করে আপনার ও আপনার প্রয়োজনের জন্য প্রযোজ্য অনুচ্ছেদগুলো পূরণ করুন।

জরুরি পরিস্থিতির জন্য আরো প্রস্তুতিমূলক সামগ্রী পেতে NYC.gov/readyny ওয়েবসাইটে যান, এখানে নিউ ইয়র্ক প্রস্তুত: আপনার পরিকল্পনা কি? *ভিডিও সিরিজ রয়েছে।*

একটি জরুরি সাপোর্ট নেটওয়ার্ক তৈরি করুন

জরুরি পরিস্থিতি একা সামলানোর চেষ্টা করবেন না। কমপক্ষে দুইজন ব্যক্তিকে আপনার জরুরি সাপোর্ট নেটওয়ার্কে থাকতে বলুন - তারা হতে পারেন পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশি, শুশ্রুষাকারী, সহকর্মী, বা কমিউনিটি গ্রুপের সদস্য। মনে রাখবেন, জরুরি পরিস্থিতিতে আপনারা পরস্পরকে সাহায্য করতে ও স্বস্তি দিতে পারেন।

আপনার নেটওয়ার্কের সদস্যরা:

- জরুরি পরিস্থিতিতে যোগাযোগ রক্ষা করবেন।
- আপনাদের জরুরি সামগ্রীগুলো কোথায় সংরক্ষিত আছে সেটা মনে রাখবেন।
- আপনার চিকিৎসা সরঞ্জামগুলো কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা জানবেন অথবা জরুরি পরিস্থিতিতে আপনাকে একটি নিরাপদ জায়গায় সরিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করবেন ।

জরুরি সাপোর্ট নেটওয়ার্কের সাথে যোগাযোগের তথ্য:

নাম/সম্পর্ক:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ইমেইল:	
নাম/সম্পর্ক:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ইমেইল:	

আপনার নিজের এলাকার বাইরের কোনো একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে বেছে নিন, যাকে আপনার পরিবার বা বন্ধুরা কোনো বিপর্যয়ের সময় ফোন করতে পারবেন। স্থানীয় ফোন লাইনগুলো ব্যস্ত থাকলে, দূরবর্তী কোনো জায়গায় ফোন করা সহজ হতে পারে। আপনার এলাকার বাইরে অবস্থিত এই ব্যক্তিটি আপনাকে আপনার নেটওয়ার্কের সদস্যদের সাথে যোগাযোগে সাহায্য করতে পারবেন।

আপনার নিজের এলাকার বাইরের কন্টাক্ট:

নাম/সম্পর্ক:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ইমেইল:	

একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন

স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যাবলী

এমন একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন যা আপনার প্রয়োজন পূরণ করার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত। বিপদের সময়ে আপনার সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলোকে কিভাবে পূরণ করতে হবে সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট, ও অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলুন।

আপনার জরুরি যোগাযোগের ব্যক্তিদের ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যগুলোর একটি ফটোকপি করে নিন। এটিকে সবসময় আপনার ওয়ালেটে বা পার্সের ভেতরে রাখুন।

স্বাস্থ্য ও জীবন রক্ষনের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

অ্যালার্জিসমূহ:	
অন্যান্য মেডিকেল সমস্যা:	
অত্যাবশ্যক ওষুধপত্র এবং দৈনন্দিন ওষুধের ডোজ:	
চশমার প্রেসক্রিপশন:	
রক্তের গ্রুপ:	
যোগাযোগের ডিভাইসসমূহ:	
সরঞ্জাম:	
হেলথ ইন্স্যুরেন্স প্ল্যান:	
পছন্দসই হাসপাতাল:	
ব্যক্তিগত #/গ্রুপ #:	
ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:	
ফোন:	
ডাক্তার/বিশেষজ্ঞ:	
ফোন:	
ফার্মাসি:	
ঠিকানা:	
সিটি:	
ফোন/ফ্যাক্স:	

একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন (চলমান)

জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত জরুরি পরিস্থিতির মধ্যে প্রচণ্ড গ্রীষ্মের উত্তাপ থেকে শুরু করে রোগ ব্যাধির প্রাদুর্ভাব পর্যন্ত প্রসার পারে। এই বিপত্তিগুলো সবার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রে:

- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন।
- আপনার অবস্থা গুরুতর হয়ে উঠলে বা অবনতির লক্ষণ দেখলে, অবিলম্বে কোনো হাসপাতালের জরুরি বিভাগে চলে যান অথবা 911 নম্বরে ফোন করুন।
- সাবান বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক পরিস্কারক সামগ্রী দিয়ে বার বার হাত ধুয়ে নিন।
- স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মকর্তাদের ঘোষণা শুনতে স্থানীয় টিভি ও রেডিও শুনতে থাকুন।
- প্রচণ্ড গ্রীষ্মের উত্তাপের সময়, নগর কর্তৃপক্ষ কুলিং সেন্টার খুলবে। সেন্টারগুলো খোলার পর আপনার নিকটবর্তী সেন্টারের অবস্থান জানার জন্য NYC.gov ওয়েবসাইটে যান অথবা 311 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায়গুলো সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন-এর ওয়েবসাইট NYC.gov/health দেখুন, বা 311 (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675, বা TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন। 911 নম্বরে ফোন করে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জরুরি পরিস্থিতির সম্পর্কে জানান।

যোগাযোগ
আপনার পরিকল্পনায় যোগাযোগের বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করুন

জরুরি পরিস্থিতিতে আপনি বন্ধু-বান্ধব বা জরুরি কর্মীদের সাথে কিভাবে কথা বলবেন সে ব্যাপারে এখন সময় নিয়ে পরিকল্পনা করুন। জরুরি পরিস্থিতিতে, পারিপার্শ্বিক অবস্থার পরিবর্তন, আওয়াজ, সার্ভিস ব্যাহত হওয়া বা বিভ্রান্তির কারণে আপনার যোগাযোগের স্বাভাবিক ব্যবস্থাগুলো প্রভাবিত হতে পারে। আপনি অন্যদের সাথে যে বিভিন্ন উপায়ে যোগাযোগ করতে পারেন সেগুলো আপনার জরুরি পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত।

- যদি আপনি বধির হয়ে থাকেন বা কানে কম শুনে থাকেন, তাহলে অন্যদেরকে আপনার প্রয়োজন সম্পর্কে জানানোর জন্য বিকল্প উপায় চর্চা করুন, যেমন অঙ্গভঙ্গি, নোট কার্ড, টেক্সট মেসেজ, বা অন্যান্য উপায়।
- যদি আপনি অন্ধ হয়ে থাকেন বা চোখে কম দেখেন, তাহলে আপনাকে কিভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে দিক-নির্দেশনা দেয়া যায় সে বিষয়টি অন্যদের কাছে ব্যাখ্যা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

অন্যদের সাথে যোগাযোগ করুন

আপনাকে জরুরি পরিস্থিতিতে সাহায্য করতে পারে এমন কিছু সংক্ষিপ্ত বাক্য লিখে রাখুন। আগে থেকে লিখে রাখা কার্ড বা টেক্সট মেসেজ উদ্বেগজনক বা অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আপনার সাপোর্ট নেটওয়ার্ক বা জরুরি উদ্ধারকর্মীদের সাথে তথ্য সরবরাহ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনার বার্তা পৌঁছে দেয়ার মত যথেষ্ট সময় আপনি নাও পেতে পারেন। বাক্যগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- আপনি আমাকে যা বলছেন তা বুঝতে আমার হয়তো সমস্যা হচ্ছে। অনুগ্রহ করে ধীরে কথা বলুন এবং সহজ ভাষা বা ছবি ব্যবহার করুন।
- যোগাযোগ বিনিময়ের জন্য আমি একটি যন্ত্র ব্যবহার করি।
- আমি বধির এবং অ্যামেরিকান সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ ব্যবহার করি।
- অনুগ্রহ করে দিকনির্দেশনাগুলো লিখে দিন।
- আমি নিচে লেখা ভাষায় কথা বলি [নিচে ভাষার নাম লিখুন]।

আপনার আগে থেকে লিখে রাখা বাক্যগুলো আপনার বাড়ির ভেতরের বা বাড়ির বাইরের জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রযোজ্য হওয়া উচিত। এটি সবসময় আপনার সঙ্গে রাখার জন্য নিশ্চিত করুন। আপনার সমস্যা হলে, আপনার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব বা কেয়ারগিভারের কাছে সাহায্য চান।

নিচের খালি জায়গায় আপনার নিজস্ব বাক্যগুলো লিখুন:

নিরাপদ জায়গায় সরে যাওয়ার উপায় সম্পর্কে জানুন

সাক্ষাতের স্থান

জরুরি অবস্থা কেটে যাওয়ার পর আপনি পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, বা কেয়ারগিভারের সাথে কোথায় সাক্ষাৎ করবেন তা জেনে নিন। সাক্ষাতের জন্য দু'টি জায়গা বেছে নিন: একটি ঠিক আপনার বাড়ির বাইরে এবং আরেকটি আপনার এলাকার বাইরে, যেমন কোনো লাইব্রেরি, কমিউনিটি সেন্টার বা প্রার্থনার স্থানে।

যে কোনো নতুন জায়গায় গেলে (যেমন শপিং মল, রেস্তোঁরা, মুভি থিয়েটার) সেখান থেকে বের হওয়ার পথ (এক্সিট) চিনে রাখার অভ্যাস রাখুন।

বাড়ির নিকটবর্তী সাক্ষাতের স্থান:	
ঠিকানা:	
এলাকার বাইরে সাক্ষাতের স্থান:	
ঠিকানা:	
স্থানীয় থানা:	
ফোন নম্বর ও ঠিকানা:	

- আপনার প্রাণের ঝুঁকি থাকলে অবিলম্বে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করুন।
- আপনি গ্যাসের গন্ধ পেলে, অথবা ধোঁয়া বা আগুন দেখলে অবিলম্বে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করুন।
- জরুরি সহায়তার প্রয়োজন হলে 911 নম্বরে ফোন করুন।
- জরুরি অবস্থা সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য জানার জন্য স্থানীয় রেডিও ও টিভি সম্প্রচার শোনা, NYC.gov ওয়েবসাইট দেখা, বা 311 (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 নম্বরে,অথবা TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করার কথা মনে রাখবেন।

আপনি কোথায় আশ্রয় নেবেন তা জেনে রাখুন

আপনি বাড়িতে থাকতে না পারলে কোন বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারেরর সদস্যের সাথে আশ্রয় নিতে পারবেন, তা বেছে নিন।

আমি যাদের সাথে আশ্রয় নিতে পারি:

নাম/সম্পর্ক:	
ঠিকানা:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ইমেইল:	
নাম/সম্পর্ক:	
ঠিকানা:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ইমেইল:	

আপনার বাড়ির সদস্যদেরকে নিয়ে (আপনার পোষা প্রাণী ও সহায়তা প্রদানকারী প্রাণীসহ) নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করা নিয়মিতভাবে অনুশীলন করুন এবং আপনারা যেসব অবস্থার সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন বন্ধ হয়ে যাওয়া রাস্তা বা বের হওয়ার পথ, সেগুলো বিবেচনা করুন।

অগ্নিকাণ্ডের ক্ষেত্রে অগ্নি-নিরোধক বাড়িগুলোর সব বাসিন্দাকে নিম্নলিখিত কাজগুলো করার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে:

যদি আপনার অ্যাপার্টমেন্টে আগুন লাগে:

- অবিলম্বে প্রস্থান করুন এবং আপনার পিছনে দরজা বন্ধ করে দিন।
- আপনি অ্যাপার্টমেন্টের বাইরে প্রস্থান করা মাত্রই 911 নম্বরে ফোন করুন।

যদি আগুনটা আপনার অ্যাপার্টমেন্টে না লেগে থাকে:

- আপনি অ্যাপার্টমেন্টের ভিতরে অবস্থান করুন। সাত তলার চেয়ে বেশি উঁচু বাড়িগুলো অগ্নি-নিরোধক।
- 911 নম্বরে ফোন করুন; অপারেটরকে জানান যে আপনি সেইখানে আছেন। FDNY আপনার অ্যাপার্টমেন্টে আসবে।
- আপনার দরজা বন্ধ রাখুন। আপনার অ্যাপার্টমেন্টের ভিতরে ধোঁয়া আসতে থাকলে, আপনার দরজার নিচে একটি ভেজা তোয়ালে দিয়ে চাপা দিন।

নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করার উপায় সম্পর্কে জানুন (চলমান)

পরিবহন

সাবওয়ে, বাস, ইত্যাদি, অথবা অন্যান্য পরিবহন যদি না চলে তাহলে পরিবহনের অন্যান্য ব্যবস্থা সম্পর্কে পরিকল্পনা করতে প্রস্তুত থাকুন। জরুরি ইভেন্টসমূহ ও পরিবহন বিভ্রাটসহ সিটির গুরুত্বপূর্ণ সার্ভিসগুলোতে পরিবর্তন সম্পর্কে তথ্য জানতে নিউ ইয়র্ক সিটির বিনামূল্যে পরিচালিত অফিসিয়াল জরুরি যোগাযোগ কর্মসূচি Notify NYC-তে সাইন আপ করুন।

বিকল্প বাস:	
বিকল্প সাবওয়ে/ট্রেন:	
অন্যান্য:	
আমি (বন্ধুকে) ফোন করবো:	
ফোন (বাড়ি/অফিস/সেল):	
ট্যাক্সি সার্ভিস:	
ফোন:	

মনে রাখবেন: যদি জরুরি পরিস্থিতিতে আপনার বাড়ি ছেড়ে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করার প্রয়োজন দেখা দেয় এবং আপনার সাহায্যের দরকার হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে 911 নম্বরে ফোন করুন।

উপকূলীয় ঝড় বা হারিকেনের সময়, 'হারিকেন ইভ্যাকুয়েশন জোন'-এ বসবাসকারীদের জন্য 'ইভ্যাকুয়েশন অর্ডার' (নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করার নির্দেশ) জারি করা হতে পারে। আপনি 'হারিকেন ইভ্যাকুয়েশন জোন'-এ বসবাস করছেন কিনা তা জানতে NYC.gov/knowyourzone ওয়েবসাইটে 'হারিকেন ইভ্যাকুয়েশন জোন ফাইন্ডার' দেখুন অথবা 311 (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675, বা TTY:212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন।

সিটি যদি 'ইভ্যাকুয়েশন অর্ডার' জারি করে, তাহলে নির্দেশনা অনুযায়ী নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করুন। যাতায়াতের জন্য অতিরিক্ত সময় হাতে রাখুন এবং আপনার প্রয়োজনের ব্যাপারে বিবেচনা করুন। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা অথবা যাদের চলাফেরার জন্য বা অন্যান্য বিশেষ প্রয়োজনের দরকার রয়েছে এবং যাদের নিরাপদ জায়গায় নির্বিঘ্নে প্রস্থান করবার জন্য আর কোনো উপায় নেই তারা 311 নম্বরে ফোন করে পরিবহন সুবিধার জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন। আপনার প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে, আপনাকে হয়তো নেওয়া হতে পারে:

- আপনার জন্য প্রবেশযোগ্য একটি গাড়িতে করে প্রবেশযোগ্য একটি ইভ্যাকুয়েশন সেন্টারে, অথবা
- অ্যাম্বুলেন্সে করে ইভ্যাকুয়েশন জোনের বাইরের কোনো হাসপাতালে।

আপনি নিজের পছন্দমত কোনো নির্দিষ্ট জায়গায় যাওয়ার জন্য পরিবহনের অনুরোধ জানাতে পারবেন না।

আপনার ভবন থেকে বের হওয়ার জন্য যদি আপনি এলিভেটরের উপর নির্ভরশীল থাকেন তাহলে আগেভাগেই বের হয়ে যাবেন। এলিভেটর বিকল হয়ে যেতে পারে এবং সবসময় পাওয়া নাও যেতে পারে।

আমার বসবাসের জোন:	
আমার অফিসের জোন:	

আশ্রয় গ্রহণ

জরুরি পরিস্থিতিতে যদি আপনাকে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করার নির্দেশ দেয়া হয় অথবা আপনার বাড়িতে অবস্থান করতে সমস্যা হয়, তাহলে কোনো হোটেলে, বন্ধু বা আত্মীয়ের বাসায় অথবা কোনো আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন।

স্কুলে, সিটির বাড়িগুলোতে, ও উপাসনালয়গুলোতে জরুরি আশ্রয়কেন্দ্র স্থাপন করা হবে। আশ্রয়কেন্দ্রে সাধারণ খাবার, পানি ও দরকারি জিনিসপত্র প্রদান করা হয়। আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন জিনিসপত্র সাথে নেয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন, বিশেষ সরঞ্জাম সমেত(যেমন অক্সিজেন, হাঁটাচলায় সাহায্যের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, ব্যাটারি ইত্যাদি)। পরিবারের সদস্য অথবা আপনার জরুরি সাপোর্ট নেটওয়ার্কের সদস্যরা আপনার সাথে আশ্রয়কেন্দ্রে আসতে পারেন।

যদি আপনি কোনো পোষা প্রাণীর মালিক হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার পোষা প্রাণীটিকে ইভ্যাকুয়েশন এলাকার বাইরে কোনো পশুশালায় অথবা বন্ধু বা আত্মীয়ের কাছে রাখুন। যদি আপনি তা করতে না পারেন, সিটির সব আশ্রয়কেন্দ্রে পোষা প্রাণী রাখার অনুমতি রয়েছে। আপনার পোষা প্রাণীর খাবার, বেঁধে রাখার ফিতা, বহনের সামগ্রী, ও ওষুধপত্র সহ তার যত্ন নেয়ার জন্য দরকারি জিনিসপত্র অনুগ্রহ করে সাথে নিয়ে আসবেন। আপনার পোষা প্রাণীর মল-মূত্র পরিষ্কার করার জন্য দরকারি জিনিসপত্র সাথে নিয়ে আসবেন। শুধু বৈধ পোষা প্রাণীকে রাখার অনুমতি দেয়া হয়। সাহায্যকারী প্রাণীকে সবসময়ই সঙ্গে রাখার অনুমতি দেয়া হয়। জরুরি পরিস্থিতিতে পোষা প্রাণী নিয়ে পরিকল্পনা করা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে পড়ুন- নিউ ইয়র্ক প্রস্তুত: আমার পোষা প্রাণীর জন্য জরুরি পরিকল্পনা।

জরুরি পরিস্থিতির ধরন অনুযায়ী আশ্রয়কেন্দ্র পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার নিকটস্থ আশ্রয়কেন্দ্র খুঁজতে, 311 (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675, অথবা TTY:212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন।

একটি গো-ব্যাগ প্যাক করুন

আপনার বাড়ির প্রত্যেকেরই একটি করে গো-ব্যাগ থাকা উচিত—এটি হলো এমনসব জিনিসপত্রের সংগ্রহ যেগুলো আপনি তাড়াহুড়া করে বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার সময় সাথে নিতে চাইবেন। আপনার গো-ব্যাগ একটি ব্যাকপ্যাকের মত বা চাকাযুক্ত ছোট একটি স্যুটকেসের মত মজবুত ও সহজে বহনযোগ্য হতে হবে।

আপনার যেসব জিনিসপত্রের তালিকা আছে সেগুলোতে টিকচিহ্ন দিন এবং যেগুলো আপনার প্রয়োজন হবে সেগুলো যোগ করুন:

- ☐ বোতলের পানি এবং গ্র্যানোলা বারের মত অপচনশীল খাবার
- ☐ একটি পানিরোধী কন্টেইনারে আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্রের কপি (যেমন ইন্স্যুরেন্স কার্ড, মেডিকেয়ার/মেডিকেইড কার্ড, ফটো আইডি, ঠিকানার প্রমাণ, বিবাহ ও জন্মসনদ, ক্রেডিট কার্ড ও এটিএম কার্ডের কপি)
- ☐ ফ্ল্যাশলাইট, হ্যান্ড-ক্র্যাংক বা ব্যাটারি-চালিত AM/FM রেডিও, ও অতিরিক্ত ব্যাটারি
- ☐ আপনি যেসব ওষুধপত্র খান তাদের নাম এবং সেগুলো কেন খান তার তালিকা, এবং সেগুলোর ডোজ
- ☐ আপনার বাড়ির এবং আপনার সাপোর্ট নেটওয়ার্কের সদস্যদের সাথে যোগাযোগের তথ্য।
- ☐ নগদ টাকা, খুচরো করা ভাঙ্গা টাকা
- ☐ ছোটো লেখার খাতা ও কলম
- ☐ মেডিকেল সরঞ্জামের ব্যাকআপ (যেমন চশমা, ব্যাটারি) ও চার্জার
- ☐ হুইলচেয়ার বা স্কুটারের ফেঁসে যাওয়া টায়ার সারানোর জন্য অ্যারোসল টায়ার রিপেয়ার কিট এবং/অথবা টায়ার ফোলানোর উপকরণ
- ☐ আপনাকে সাহায্যকারী প্রাণী বা পোষা প্রাণীর জন্য দরকারি জিনিসপত্র (যেমন খাবার, অতিরিক্ত পানি, বাটি, বাঁধার ফিতা, পরিষ্কার করার সরঞ্জামসমূহ, টিকার রেকর্ড, ও ওষুধপত্র)
- ☐ বহনযোগ্য সেল ফোন চার্জার
- ☐ অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিসপত্র:

FIRST AID KIT
COMPACT SIZE
TOOTH PASTE
GRANOLA BAR
PASSPORT
United States of America
THE UNITED STATES OF AMERICA
FIVE DOLLARS
ONE DOLLAR
BATTERY
BATTERY
READY NEW YORK
MY
EMERGENCY
PLAN
3M 8000
WARNING
HIGH SENSITIVITY RECEIVER

একটি জরুরি সরবরাহ কিট তৈরি করুন

শৈত্য প্রবাহ বা তাপদাহের মত কিছু বিপর্যয় পরিস্থিতিতে আপনাকে বাড়িতে অবস্থান করতে হতে পারে। একটি জরুরি সরবরাহ কিটে সাত দিন পর্যন্ত চলার মত পর্যাপ্ত জিনিসপত্র থাকা উচিত।

আপনার যেসব জিনিসপত্রের তালিকা আছে সেগুলোতে টিকচিহ্ন দিন এবং যেগুলো আপনার প্রয়োজন হবে সেগুলো যোগ করুন:

- ☐ মাথাপিছু প্রতিদিন এক গ্যালন করে খাওয়ার পানি
- ☐ অপচনশীল, রেডি-টু-ইট কৌটাজাত খাবার, এবং একটি হস্তচালিত ক্যান ওপেনার
- ☐ ফার্স্ট-এইড কিট
- ☐ সব ওষুধপত্র সহিত আপনি যেসব ওষুধপত্র খান তাদের নাম এবং সেগুলো কেন খান তার তালিকা, এবং সেগুলোর ডোজের তথ্য
- ☐ ফ্ল্যাশলাইট বা ব্যাটারি চালিত লণ্ঠন, ব্যাটারি চালিত AM/FM রেডিও, ও অতিরিক্ত ব্যাটারি, অথবা উইন্ড-আপ রেডিও যেটিতে ব্যাটারির প্রয়োজন হয় না।
- ☐ গ্লো স্টিক
- ☐ হুইসেল বা ঘণ্টা
- ☐ সম্ভব হলে, বিকল্প চিকিৎসা সরঞ্জাম (যেমন অক্সিজেন, ওষুধপত্র, স্কুটারের ব্যাটারি, হিয়ারিং এইড, হাঁটাচলায় সাহায্যের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, চশমা, ফেসমাস্ক, দস্তানা)
- ☐ মেডিকেল ডিভাইসের (যেমন পেসমেকার) ধরন ও ক্রমিক নম্বর এবং সেগুলো ব্যবহারের নির্দেশনা
- ☐ অন্যান্য জিনিসপত্র:

শৈত্য প্রবাহ বা তাপদাহের মত বিপর্যয় পরিস্থিতিতে আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন জিনিসপত্র যুক্ত করার কথা ভাবুন।

শীতকালীন আবহাওয়ার জন্য দরকারি জিনিসপত্র:

- ☐ কম্বল, স্লিপিং ব্যাগ, ইনসুলেশনের জন্য অতিরিক্ত সংবাদপত্র
- ☐ অতিরিক্ত মোটা উলের দস্তানা, পায়ের-মোজা, মাফলার ও উলের টুপি, বর্ষাতি ও অতিরিক্ত পোশাক-পরিচ্ছদ
- ☐ অন্যান্য জিনিসপত্র:

গ্রীষ্মকালীন আবহাওয়ার জন্য দরকারি জিনিসপত্র:

- ☐ হালকা, ঢিলেঢালা পোষাক-পরিচ্ছদ
- ☐ সানস্ক্রিন (কমপক্ষে SPF 15)
- ☐ বিদুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে ব্যবহারের জন্য জরুরি খাদ্য প্রস্তুতকরণ সামগ্রী, যেমন ডিসপোজেবল প্লেট, কাপ ও তৈজসপত্র

যদি আপনার গাড়ি থাকে, তাহলে গাড়ির ভেতরে রাখার জন্য একটি জরুরি জিনিসপত্রের বাক্স তৈরি করার কথা ভাবুন যার মধ্যে থাকবে:

- ☐ চাকার নিচে ঘর্ষণ সৃষ্টির জন্য বালির বস্তা বা কিটি লিটার, এবং একটি ছোট বেলচা
- ☐ এক সেট টায়ার চেইন বা ট্র্যাকশন ম্যাট
- ☐ একটি সচল জ্যাক ও লাগ রেঞ্চ, অতিরিক্ত টায়ার
- ☐ উইন্ডশিল্ড স্ক্র্যাপার ও ঝাড়ু
- ☐ ছোটখাট যন্ত্রপাতি (প্লায়ার্স, রেঞ্চ, স্ক্রুড্রাইভার)
- ☐ বুস্টার কেবল
- ☐ পতাকা হিসেবে ব্যবহারের জন্য উজ্জ্বল রংয়ের কাপড়, এবং ফ্লেয়ার বা ত্রিভুজাকৃতির প্রতিফলক

একটি জরুরি সরবরাহ কিট তৈরি করুন (চলমান)

একটি জরুরি সরবরাহ কিট তৈরি করুন (চলমান)

বিশেষভাবে বিবেচনা করুন

- জরুরি পরিস্থিতিতে আপনার দরকারি জিনিসপত্রের তালিকায় সেসব জিনিসই যুক্ত করার কথা ভাবুন যেগুলো পুষ্টিগত ও চিকিৎসাগত চাহিদাসহ আপনার প্রয়োজনকে সবচেয়ে ভালোভাবে পূরণ করে।
- যদি আপনি বিদুৎচালিত চিকিৎসা সরঞ্জামের উপর নির্ভরশীল থাকেন, তাহলে বিকল্প শক্তির উৎস সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসা সরঞ্জাম সরবরাহকারী কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন।
- জীবন-রক্ষাকারী সরঞ্জাম চালানোর জন্য আপনি বিদ্যুতের উপর নির্ভরশীল থাকলে, আপনার মেডিকেল সরঞ্জামের কারণে আপনি জীবন-রক্ষাকারী সরঞ্জামের গ্রাহক হিসেবে তালিকাভুক্ত হওয়ার যোগ্য কিনা সে সম্পর্কে আপনার ইউটিলিটি কোম্পানিকে জিজ্ঞেস করুন। যদিও নথিভুক্ত করাটা একটা গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ, কিন্তু আপনার বিদ্যুতের ব্যাকআপ উৎস রাখা উচিত, যেমন ব্যাটারি, বা এমন অক্সিজেন ট্যাংক যার জন্য বিদ্যুতের প্রয়োজন হয় না।
- যদি আপনি অক্সিজেনের উপর নির্ভরশীল থাকেন, তাহলে জরুরি প্রতিস্থিতিতে বদলানোর প্রয়োজনের ব্যাপারে আপনার অক্সিজেন সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- যদি আপনি ডায়ালাইসিস বা কেমোথেরাপির মত জটিল চিকিৎসা গ্রহণ করেন, তাহলে জরুরি পরিস্থিতিতে আপনি কিভাবে এসব চিকিৎসা গ্রহণ অব্যাহত রাখতে পারেন সে ব্যাপারে আপনার প্রোভাইডারের সাথে কথা বলুন।

নিউ ইয়র্কের অধিবাসীদেরকে সবসময় সজাগ থাকা ও অপ্রত্যাশিত ঘটনার জন্য প্রস্তুত থাকা উচিত। সন্ত্রাসবাদী ঘটনা ঘটলে, নিজেকে রক্ষার জন্য আপনার নিচে উল্লিখিত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করতে হবে না কি সেখানেই অবস্থান করতে হবে সেই ব্যাপারে জরুরি পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণকারী কর্মকর্তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন:

- যদি আপনাকে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করতে বলা হয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব প্রস্থান করবেন। সম্ভব হলে মেঝের কাছাকাছি অবস্থান গ্রহণ করুন। যদি আপনি বাস, সাবওয়ে বা ট্রেনের মত গণপরিবহনে ভ্রমণ করেন এবং আপনাকে নিরাপদ জায়গায় প্রস্থান করতে বলা হয়, তাহলে ক্রু অথবা অন্যান্য জরুরি উদ্ধারকর্মীদের দেয়া নির্দেশনা মেনে চলার বিষয়টি মনে রাখবেন।
- যদি আপনাকে বর্তমান অবস্থানের জায়গায় থাকতে বলা হয় অথবা "বর্তমান অবস্থানের জায়গায় আশ্রয় নিতে" বলা হয়, তাহলে আপনাকে আর কোনো নির্দেশ না দেওয়া পর্যন্ত সেই জায়গা ছেড়ে যাবেন না। দরজাগুলো তালা দিয়ে দিন, জানালা, ঘুলঘুলি, ও ফায়ারপ্লেসের ড্যাম্পারগুলো শক্তভাবে আটকে দিন।

সতর্ক থাকুন ও সক্রিয় থাকুন

আপনার চারপাশ সম্পর্কে সবসময় সচেতন থাকুন। যদি আপনি অস্বাভাবিক কিছু দেখেন, তাহলে সেটি নিজের কাছাকাছি রাখবেন না; সেটি সম্পর্কে অবিলম্বে রিপোর্ট নিশ্চয়ই করবেন।

- যদি আপনি সন্দেহজনক কোনো কিছু দেখেন বা শুনেন, তাহলে 1-888-NYC-SAFE (1-888-692-7233) বা 911 নম্বরে ফোন করুন।
- যদি আপনি MTA বাসে ও সাবওয়েতে অথবা জনসমাগমস্থলে পরিত্যক্ত কোনো লাগেজ বা ব্যাগ দেখতে পান, তাহলে MTA বা NYPD-কে জানান।
- যদি আপনি সন্দেহজনক কোনো চিঠি পান, তাহলে সেটি স্পর্শ করবেন না। সেটির ব্যাপারে NYPD-কে জানান অথবা 911 নম্বরে ফোন করুন। আপনি প্যাকেটটি নাড়াচাড়া করে থাকলে সাবান ও পানি দিয়ে সাথে সাথে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

আরো তথ্যের জন্য, NYC.gov/plannow ওয়েবসাইট দেখুন।

আপনি এই গাইডটি পূরণ করলে, আপনি হবেন একজন রেডি নিউ ইয়র্কার! **অভিনন্দন!**

অবহিত থাকুন

নিউ ইয়র্ক সিটি তথ্যসূত্র

অন্যথায় যদি না, 311 (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 অথবা TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন, অথবা সিটির এজেন্সিগুলোর সাথে যোগাযোগ করতে NYC.gov ব্যবহার করুন।

NYC জরুরি পরিস্থিতি ব্যবস্থাপনা
NYC.gov/emergencymanagement

NYC ইমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট আউটরিচ অ্যান্ড এনগেজমেন্ট রিসোর্সেস
রেডি নিউ ইয়র্ক – তথ্য সামগ্রী ও উপস্থাপনাসমূহের জন্য অনুরোধ জানান
NYC.gov/readyny

NYC সিটিজেন কর্পস – কমিউনিটি-ভিত্তিক পরিকল্পনা সম্পর্কে তথ্যসূত্র ও তথ্যাবলি গ্রহণ করুন
NYC.gov/communitypreparedness

NYC CERT – কমিউনিটির জরুরি স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে প্রশিক্ষণ নিন
NYC.gov/cert

প্রস্তুতির অংশীদারগণ – আপনার ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের প্রস্তুত থাকা নিশ্চিত করুন
NYC.gov/partnersinpreparedness

হারিকেন ইভ্যাকুয়েশন জোন ফাইন্ডার
NYC.gov/knowyourzone

NYC ডিপার্টমেন্ট ফর দ্য এইজিং
NYC.gov/aging

মেয়রের কার্যালয়ে প্রতিবন্ধী জনগোষ্ঠী বিষয়ক বিভাগ
NYC.gov/mopd

অবহিত থাকুন

ফেসবুক ও টুইটারে NYC জরুরি পরিস্থিতি ব্যবস্থাপনা
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycemergencymgt

Notify NYC – বিনামূল্যে জরুরি সতর্কবার্তা গ্রহণ করুন
আপনার জন্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিজ্ঞপ্তিগুলো গ্রহণ করুন। NYC.gov/notifynyc ওয়েবসাইটে গিয়ে, 311 নম্বরে কল করে, অথবা টুইটারে @NotifyNYC অনুসরণ করে নিবন্ধিত হোন।

অগ্রিম সতর্কবাণী প্রদানকারী ব্যবস্থা
সেই সব প্রতিষ্ঠানের জন্য যারা প্রতিবন্ধী লোকজন বা প্রবেশযোগ্যতা ও ব্যবহারিক চাহিদাসম্পন্ন অন্যান্য ব্যক্তিদেরকে পরিষেবা প্রদান করে থাকে।
www.advancewarningsystemnyc.org

ইউটিলিটি

Con Edison
1-800-75-CONED, (800-752-6633), (TTY: 800-642-2308)
www.coned.com

পাবলিক সার্ভিস ইলেক্ট্রিক অ্যান্ড গ্যাস কোম্পানি - লং আইল্যান্ড (PSEG Long Island)
1-800-490-0025, (TTY: 631-755-6660)
www.psegliny.com

ন্যাশনাল গ্রিড
718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)
www.nationalgridus.com

অবহিত থাকুন (চলমান)

অলাভজনক পরিষেবা প্রদানকারীগণ

বৃহত্তর নিউ ইয়র্কের অ্যামেরিকান রেড ক্রস
877-RED-CROSS (877-733-2767)
www.nyredcross.org

প্রতিবন্ধীদের জরুরি প্রস্তুতির উদ্যোগ সম্পর্কিত জাতীয় সংস্থা
202-293-5960, (TTY: 202-293-5968)
www.nod.org/emergency

NYC Well
NYC Well হলো বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনার চাবিকাঠি। ফোন, টেক্সট মেসেজ বা অনলাইন চ্যাটের মাধ্যমে একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।

1-888-NYC-WELL, (1-888-692-9355), (টিটিওয়াই: 711)
"WELL" লিখে 651-73 নম্বরে টেক্সট করুন
NYC.gov-এ গিয়ে "NYC Well" লিখে সার্চ করুন

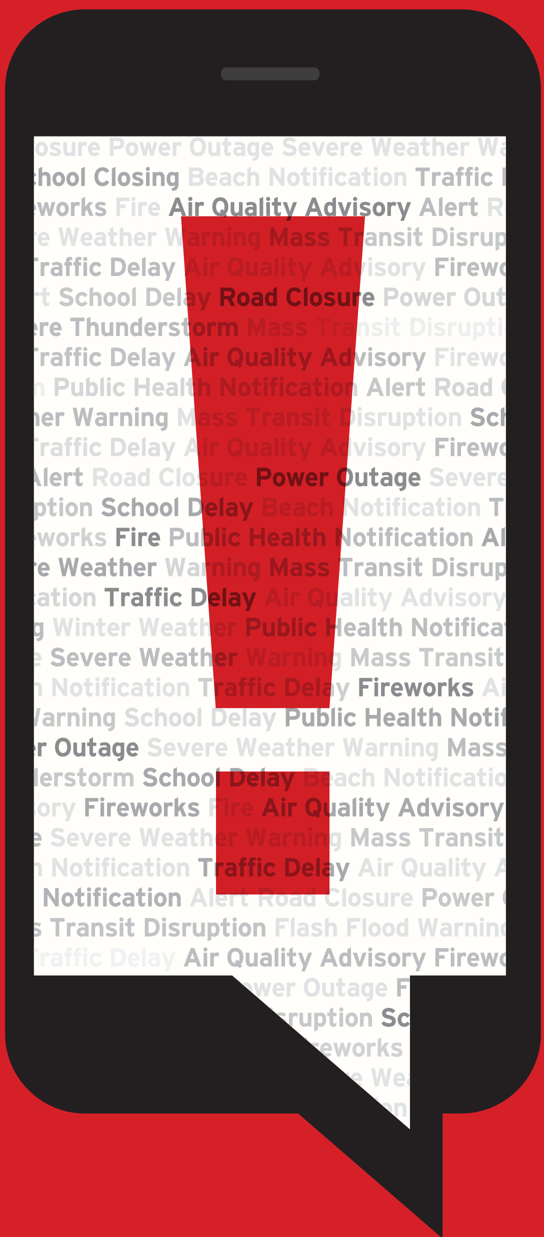
আমার তথ্যসূত্র

এখানে আপনার নিজস্ব গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসূত্র ও ফোন নম্বরগুলো যোগ করুন।

এই প্রকল্পে কঠোর পরিশ্রমের সাথে কাজ করার জন্য OEM বিশেষ চাহিদাসম্পন্নদের পরামর্শক গ্রুপের সদস্যদেরকে ধন্যবাদ জানাচ্ছে।

অবহিত থাকুন!

এখুনি **NYC.gov** ওয়েবসাইটে গিয়ে, **311** নম্বরে কল করে অথবা **@NotifyNYC** অনুসরণ করে সিটির জরুরি অফিসিয়াল নোটিফিকেশন সিস্টেমে বিনামূল্যে সাইন-আপ করুন।



■ **আমি Notify NYC-এর জন্য সাইন আপ করেছি।**

এছাড়াও এই গাইডটি অডিও ফরম্যাটে এবং নিচে উল্লিখিত ভাষাগুলোতে পাওয়া যায়।

ARABIC
للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة العربية اتصل ب 311 (معوقي 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
311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، NYC.gov/readyny دیکھیں۔

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

2018 Edition: Bengali