

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

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے  
NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem  
لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা  
NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

# নিউ ইয়র্ক শহরের নাগরিকেরা প্রস্তুত হোন

## নিউ ইয়র্ক শহরে জরুরি অবস্থার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া

# NYC

Office of Emergency Management  
Bill de Blasio, Mayor



# বিষয়সূচি

<b>প্রস্তুতির প্রাথমিক বিষয়গুলি</b>	<b>4</b>
আকস্মিক দুর্ঘটনা পরিকল্পনার স্মরণতালিকা	4
গো ব্যাগ (GO BAG) স্মরণতালিকা	5
জরুরি অবস্থায় প্রয়োজনীয় উপকরণের স্মরণতালিকা	5
<b>জরুরি পরিস্থিতিতে অপসারণ এবং আশ্রয় দেওয়া</b>	<b>6</b>
অপসারণ	6
আকস্মিক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে আশ্রয় দেওয়া	7
ঘটনাস্থলেই আশ্রয় দেওয়া	7
<b>নিউ ইয়র্ক সিটির ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে জানুন</b>	<b>8</b>
শীতের আবহাওয়া	8
চরম আবহাওয়া	9
সমুদ্রের উপকূলে বাড় এবং হারিকেন	10
প্রচন্ড গরম	11
জরুরি সরবরাহ বাধাপ্রাপ্ত হওয়া	12
ঘড়বাড়ি ভেঙ্গে পড়া এবং বিস্ফোরণ	13
ভূমিকম্প	13
অগ্নিকান্ড	14
কার্বন মনোক্সাইড	15
ঝুঁকিপূর্ণ সামগ্রী, রাসায়নিক পদার্থ ছলকে পড়া এবং তেজস্ক্রিয়	16
বিকিরণের সংস্পর্শে আসা	
রোগের প্রাদুর্ভাব এবং জৈবিক ঘটনাসমূহ	17
সন্ত্রাসবাদ	17
<b>বিশেষ বিবেচনার বিষয়সমূহ</b>	<b>18</b>
বয়স্ক ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তি	18
মানসিক স্বাস্থ্য	19
সাবওয়ে'তে প্রস্তুত থাকা	19
গৃহপালিত পশুপাখির মালিক	20
<b>যুক্ত হোন</b>	<b>21</b>
<b>আরও সংস্থানসমূহ</b>	<b>22</b>
<b>সিটির সঙ্গে যোগাযোগ করা</b>	<b>22</b>
<b>এমার্জেন্সি রেফারেন্স কার্ড</b>	<b>23</b>

যেকোনো জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত থাকা সহজ হয় যদি পূর্বেই পরিকল্পনা করে রাখা যায়। নিশ্চিত করুন যাতে আপনার গৃহের প্রত্যেকে একসঙ্গে একটি পরিকল্পনা তৈরি করেন, জরুরি অবস্থায় প্রয়োজনীয় সামগ্রী জোগাড় করেন এবং তাঁরা যে ঝুঁকিগুলির সম্মুখীন হতে পারেন তা বোঝেন। কীভাবে আপনার পরিবার জরুরি অবস্থায় পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করবে সে সম্পর্কে জানুন।

# প্রস্তুতির প্রাথমিক বিষয়গুলি

## আকস্মিক দুর্ঘটনা পরিকল্পনার স্মরণতালিকা



জরুরি পরিস্থিতিতে কী করতে হবে, কীভাবে একে অপরকে খুঁজে পেতে হবে এবং কীভাবে যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে নিয়ে আকস্মিক দুর্ঘটনার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং সেটি অভ্যাস করুন।

- আকস্মিক দুর্ঘটনার পরে আপনার পরিবারের সকলে কোথায় পুনরায় মিলিত হবেন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন। মিলিত হওয়ার জন্য দুটি স্থান নির্দিষ্ট করে রাখুন : একটি আপনার বাড়ির কাছে এবং আরেকটি আপনার বাড়ির একেবারে সংলগ্ন প্রতিবেশের এলাকার বাইরে যেমন লাইব্রেরি, কমিউনিটি সেন্টার অথবা কোনো বন্ধুর বাড়িতে।
- আপনার বাড়ি এবং প্রতিবেশের এলাকা থেকে বেরোনোর সব সম্ভাব্য পথগুলি পরখ করে দেখে নিন।
- স্টেট এর বাইরে বসবাস করেন এমন কোনো বন্ধুকে নির্দিষ্ট দায়িত্ব দিয়ে চিহ্নিত করুন যাতে আকস্মিক দুর্ঘটনার সময় পৃথক হয়ে গেলে পরিবারের সদস্যরা তাঁর সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ করতে পারেন। যদি নিউ ইয়র্কের অভ্যন্তরীণ টেলিফোন সার্কিট ব্যস্ত থাকে, তাহলে দূরবর্তী স্থানে টেলিফোন করা সহজতর হতে পারে। স্টেট এর বাইরে অবস্থানকারী এই যোগাযোগের ব্যক্তি আপনার সঙ্গে অন্যান্যদের যোগাযোগে সাহায্য করতে পারেন।
- প্রত্যেকের প্রয়োজনের কথা মনে রাখুন, বিশেষত বয়স্ক ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী, শিশু এবং যারা ইংরেজি বলতে পারেন না তাঁদের প্রতি দৃষ্টি দিন।
- সঠিক বিমাটি কিনুন। যদি আপনি নিজের বাড়ি ভাড়া দিয়ে থাকেন, তাহলে ভাড়াটের বিমার মাধ্যমে আপনার অ্যাপার্টমেন্ট এর ভিতরের সামগ্রীগুলি বিমার সুবিধা পাবে। যদি আপনি বাড়ির মালিক হন, তাহলে নিশ্চিত করুন যাতে আপনার বাড়িটির সঠিকভাবে বিমা করা থাকে — বাড়ির মালিকের প্রাথমিক পলিসি'তে বন্যা এবং বাতাসের কারণে ক্ষতি হলে ক্ষতিপূরণ পাওয়া যাবে না।
- আপনি প্রায়ই যান এমন বাড়িগুলির জরুরি অবস্থার জন্য পরিকল্পনার সঙ্গে পরিচিত হোন, আপনার কর্মস্থল এবং আপনার সন্তানের স্কুল অথবা ডে-কেয়ার এই ধরনের বাড়ি।

## গো ব্যাগ (GO BAG) স্মরণতালিকা



পরিবারের প্রত্যেক সদস্য একটি গো ব্যাগ গুছিয়ে রাখবে - এই ব্যাগে সেই সব সামগ্রীগুলি থাকবে যেগুলি কোনো দুর্ঘটনার কারণে আপনাকে বাড়ি ছেড়ে যেতে হলে আপনি ব্যবহার করতে পারবেন। প্রতিটি গো ব্যাগ হবে মজবুত অথচ হালকা এবং বহনযোগ্য, যেমন একটি ব্যাকপ্যাক। গো ব্যাগটি সহজেই পাওয়া যাবে এমন স্থানে রাখতে হবে এবং যেকোনো সময় যাতে সেটি নিয়ে যাওয়া যায় তা নিশ্চিত করতে হবে।

### এই ব্যাগে যেসব সামগ্রী রাখার পরামর্শ দেওয়া হয় তার অন্তর্ভুক্ত হল :

- একটি পানিনিরোধক এবং বহনযোগ্য বাক্সে আপনার গুরুত্বপূর্ণ নথিগুলির কপি (বিমা'র কার্ড, জন্মের সার্টিফিকেট, দলিল, সচিত্র পরিচয়পত্র ইত্যাদি)
- গাড়ি এবং বাড়ির আরেক সেট চাবি
- ফ্রেডিট এবং ATM কার্ড এর কপি এবং নগদ অর্থ
- বোতলে ভরা পানি এবং নষ্ট হবে না এমন খাদ্য, যেমন এনার্জি বার অথবা গ্র্যানোলা বার
- ফ্ল্যাশলাইট
- ব্যাটারি চালিত AM/FM রেডিও এবং অতিরিক্ত ব্যাটারি
- আপনার পরিবারের সদস্যরা সেবন করেন এমন ওষুধ ও তার মাত্রার তালিকা অথবা ডাক্তারের নাম এবং টেলিফোন নম্বর সহ সব প্রেসক্রিপশন স্লিপ এর কপি
- প্রাথমিক শুশ্রূষার সরঞ্জাম
- খুব হালকা বর্ষাতি এবং মাইলার কবল
- আপনার পরিবারের সদস্যদের যোগাযোগ এবং সাক্ষাতের স্থান সম্পর্কিত তথ্য এবং একটি ছোট আঞ্চলিক মানচিত্র
- শিশু সেবা, গৃহপালিত পশুপাখি, এবং অন্যান্য বিশেষ কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী

## জরুরি অবস্থায় প্রয়োজনীয় উপকরণের স্মরণতালিকা



আপনার বাড়িতে সবসময় যথেষ্ট খাদ্য ইত্যাদি রাখুন যাতে কমপক্ষে তিন দিন বেঁচে থাকা যায়। এই সামগ্রীগুলি হাতের কাছে কোনো বাক্স অথবা আলমারিতে রাখুন।

### যেসব সামগ্রী রাখার পরামর্শ দেওয়া হয় তার অন্তর্ভুক্ত হল :

- প্রতিদিনের হিসেবে মাথা পিছু এক গ্যালন পানের যোগ্য পানি
- নষ্ট হয়ে যাবে না এবং তৎক্ষণাৎ খাওয়া যাবে এমন ক্যান এ ভর্তি খাবার এবং হাতের সাহায্যে ক্যান খোলার উপকরণ
- প্রাথমিক শুশ্রূষার সরঞ্জাম
- ফ্ল্যাশলাইট
- ব্যাটারি চালিত AM/FM রেডিও এবং অতিরিক্ত ব্যাটারি
- হুইস্‌ল বা বাঁশ
- আয়োডিন ট্যাবলেট অথবা এক কোয়ার্ট পরিমাণ গন্ধহীন ব্লিচ (পানি জীবাণুমুক্ত করার জন্য শুধু যদি স্বাস্থ্য বিভাগের অফিসারেরা তেমন নির্দেশ দেন) এবং আইড্রপার (পানিতে ব্লিচ এর ফোঁটা ফেলার জন্য)
- বিদ্যুৎ ছাড়াও ব্যবহার করা যাবে এমন টেলিফোন
- শিশু সেবা, গৃহপালিত পশুপাখি, এবং অন্যান্য বিশেষ কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী

### প্রশ্ন: আমি এই সরবরাহগুলি কোথায় পেতে পারি?

**উত্তর :** তালিকাভুক্ত অনেক সামগ্রী অনলাইন এ অথবা আপনার স্থানীয় মুদিখানা, ওষুধের দোকান অথবা সেনাবাহিনীর প্রয়োজনীয় সামগ্রী সরবরাহের দোকানে পাওয়া যায়। কমপক্ষে বছরে দুবার এই সামগ্রীগুলি পরীক্ষা করে দেখুন এবং তার সঙ্গে সাম্প্রতিক প্রয়োজনীয় সামগ্রী যুক্ত করুন, এই কাজটি ডেলাইট সেভিং টাইম এ করতে পারেন।



# জরুরি পরিস্থিতিতে অপসারণ এবং আশ্রয় দেওয়া



অপসারণ



কোনো কোনো ক্ষেত্রে আপনার বাড়ি অথবা প্রতিবেশের এলাকা ছেড়ে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সিটি'র অফিসারেরা সরাসরি সতর্কবার্তা, টেলিভিশন এবং রেডিও ব্যবহার করে আপনাকে বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার জন্য বলতে পারেন। বাধ্যতামূলক অপসারণের সময় সিটি'র সুপারিশ হল এই যে অপসৃত ব্যক্তির যে এলাকা থেকে তাঁদের অপসারণ করা হয়েছে তার বাইরে বন্ধুবান্ধব অথবা আত্মীয় স্বজনের সঙ্গে থাকবেন।

**প্রশ্ন :** কখন আমার বাড়ি খালি করে চলে যাওয়া উচিত?

**উত্তর:** যদি আপনি তাৎক্ষণিক বিপদের সম্মুখীন হন, তাহলে বাড়ি ছেড়ে চলে যান।

**উত্তর:** তখনই বাড়ি ছেড়ে যাবেন যখন একজন এমার্জেন্সি অফিসার আপনাকে সেই রকম নির্দেশ দেবেন।

**যখন আপনি বাড়ি ছেড়ে যাবেন :**

- যদি সময় থাকে তাহলে বাড়িটি সুরক্ষিত করে রেখে যান। দরজা এবং জানালা বন্ধ করে তালা দিয়ে দিন এবং বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার আগে সব বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের প্লাগ দেওয়াল থেকে খুলে নিন।
- শক্তপোক্ত জুতো এবং আরাম ও সুরক্ষাদায়ক পোশাক পরুন।
- আপনার গোগ্য ব্যাগটি সঙ্গে নিন।
- এমার্জেন্সি অফিসারেরা নির্দেশ না দিলে জরুরি পরিস্থিতিতে লিফট ব্যবহার করবেন না।
- মনে রাখবেন জরুরি পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার রাস্তা পরিবর্তিত হতে পারে, সূত্রাং স্থানীয় সংবাদ শুনুন, [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) ওয়েবসাইট দেখুন, অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে সাম্প্রতিকতম তথ্যের জন্য টেলিফোন করুন।
- নিকটতম নিরাপদ স্থান অথবা আশ্রয়স্থলে যান।

আকস্মিক দুর্ঘটনার  
ক্ষেত্রে আশ্রয় দেওয়া



যাঁদের বসবাসের জন্য কোনো বিকল্প স্থান নেই, তাঁদের জন্য আকস্মিক দুর্ঘটনার সময় আশ্রয়স্থলের ব্যবস্থা করা হবে। জরুরি পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে আশ্রয়স্থলটি পরিবর্তিত হতে পারে, সূত্রাং স্থানীয় সংবাদ শুনুন, [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) ওয়েবসাইট দেখুন অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে সাম্প্রতিকতম তথ্যের জন্য টেলিফোন করুন। আশ্রয়স্থলে যাওয়ার সময় আপনার গোগ্য ব্যাগটি সঙ্গে নিয়ে যান।

**আশ্রয়স্থল সম্পর্কিত প্রাথমিক বিষয় :**

- স্কুল, পৌরভবনসমূহ এবং ধর্মীয় স্থানে আকস্মিক দুর্ঘটনার কারণে আশ্রয়স্থল তৈরি করা হতে পারে।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে জামাকাপড়, বিছানা এবং স্নান বা গোসল করার সরঞ্জাম নিয়ে আসুন। শুধুমাত্র পানি এবং প্রাথমিক খাদ্যসামগ্রী সরবরাহ করা হবে।
- মদজাতীয় পানীয়, আগ্নেয়াস্ত্র এবং বেআইনি পদার্থ আকস্মিক দুর্ঘটনাজনিত আশ্রয়স্থলের মধ্যে নিতে দেওয়া হবে না।

ঘটনাস্থলেই  
আশ্রয় দেওয়া



কোনো কোনো আকস্মিক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে আপনি যেখানে আছেন আপনাকে সেখানেই থাকার জন্য অনুরোধ করা হতে পারে। এটি এমন সরল ব্যবস্থা হতে পারে যাতে আপনি বাড়ির ভিতরে থাকলেন এবং কর্মকর্তারা স্থানীয় এলাকাকে ঝুঁকিমুক্ত করার জন্য ব্যবস্থা নিলেন, অথবা আপনাকে জানালা বন্ধ করে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থাগুলি বন্ধ রাখার জন্য অনুরোধ করা হতে পারে যাতে দূষিত বাতাস প্রবেশের পথ বন্ধ করা যায়। যখন সিটি'র কর্মকর্তারা আপনি যেখানে আছেন সেখানেই আপনাকে অবস্থান করার জন্য বলেন তখন দ্রুত পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন এবং নির্দেশ মেনে চলবেন।

**প্রশ্ন :** কতক্ষণ আমাকে নিজের অবস্থানের জায়গায় আশ্রয় নিয়ে থাকতে হতে পারে?

**উত্তর:** আপনাকে সম্ভবত কয়েক ঘন্টা যেখানে আছেন সেখানেই থাকার জন্য বলা হবে। স্থানীয় কর্মকর্তাদের নির্দেশ জানার জন্য অপেক্ষা করুন।

**প্রশ্ন :** যদি আমার সন্তানেরা স্কুলে থাকে তাহলে কী হবে?

**উত্তর:** যতক্ষণ পর্যন্ত না এলাকা বিপদমুক্ত হচ্ছে এবং আপনাকে নিজের অবস্থানে থাকার আদেশ প্রত্যাহার করে নেওয়া হচ্ছে, ততক্ষণ তাদের স্কুল থেকে আনার জন্য বেরোবেন না। স্কুলের কর্মকর্তারা নিজস্ব অবস্থানে আশ্রয় নেওয়ার পদ্ধতিগুলি মেনে চলেন। জরুরি পরিস্থিতিতে নিজের অবস্থান ছেড়ে বেরোলে আপনি শুধু নিজের এবং অন্যদের নিরাপত্তার ঝুঁকি তৈরি করবেন।

নিজের অবস্থানে আশ্রয় নেওয়ার জন্য অল্প কয়েকটি দরজা অথবা জানালা আছে এমন একটি কক্ষকে চিহ্নিত করুন। আদর্শ ব্যবস্থা হবে যদি এই ঘরে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য কমপক্ষে 10 বর্গফুট স্থান থাকে।

**একবার ভিতরে প্রবেশ করলে :**

- যদি সময় থাকে তাহলে ফায়ারপ্লেস ডাম্পার, জানালা এবং দরজাগুলি বন্ধ করে দিন।
- যখন এমার্জেন্সি অফিসারেরা নির্দেশ দেবেন তখন ঘরে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থাগুলি বন্ধ করে দিন এবং দরজা সিল করে দিন।
- আপনার এমার্জেন্সি সাপ্লাই কিট এবং গোগ্য ব্যাগ ব্যবহার করুন।
- স্থানীয় রেডিও অথবা টেলিভিশন কেন্দ্রের অনুষ্ঠান চালু করে সাম্প্রতিকতম সংবাদ সম্পর্কে জানুন।

# নিউ ইয়র্ক সিটি'র ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে জানুন

## শীতের আবহাওয়া

নিউ ইয়র্ক সিটিতে শীতকালে চরম ঠান্ডা, বেশিমানায় তুষারপাত, বরফ, একসঙ্গে তুষারপাত ও বৃষ্টি এবং কনকনে ঠান্ডা বৃষ্টির জন্য গুরুতর ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে।

### যখন বাড়ির বাইরে আছেন :

- একাধিক স্তরে জামাকাপড় পড়ুন যাতে শরীর গরম থাকে এবং শুকনো থাকুন। টুপি, স্কার্ফ এবং জলনিরোধক কোট পড়ুন।
- প্রচন্ড ঠান্ডা বাতাস থেকে আপনার ফুসফুসকে সুরক্ষিত রাখতে মুখ ঢাকুন।
- শারীরিক পরিশ্রমসাধ্য ক্রিয়াকলাপ শুরু করার আগে শরীরকে প্রসারিত করুন এবং প্রচুর পানি পান করুন। বেলচা দিয়ে তুষার ফেলার সময় অতিরিক্ত পরিশ্রম করবেন না।

### নিরাপদ গৃহ গরম রাখার ব্যবস্থা :

- যদি আপনি আপনার বাড়ি গরম করার ব্যবস্থার নিরাপত্তা সম্পর্কে অনিশ্চিত হন, তাহলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করে অগ্নি সুরক্ষা পরিদর্শনের জন্য অনুরোধ করুন।
- শুধু বহনযোগ্য ঘর গরম করার সরঞ্জাম যা বাড়ির ভিতরে ব্যবহার করার জন্য অনুমোদিত তাই ব্যবহার করুন।
- ঘর গরম করার জন্য স্টেভ অথবা রান্নার চুল্লি ব্যবহার করবেন না।
- সহজে আশুন ধরে যায় এমন সামগ্রীগুলি যার মধ্যে আছে আসবাবপত্র, পর্দা এবং কাপেট, আশুনের উৎস থেকে কমপক্ষে তিন ফুট দূরে রাখুন। শুকনোর জন্য কখনও জামাকাপড় স্পেস হিটার এর চারদিকে মুড়ে দেবেন না।
- সবসময় ঘর গরম রাখার সরঞ্জামের প্রতি দৃষ্টি রাখুন। কখনও ঘরে স্পেস হিটার চালিয়ে শিশুদের সেই ঘরে একা থাকতে দেবেন না। যদি আপনি সেটির উপর সঠিকভাবে নজর না রাখতে পারেন তাহলে সেটি বন্ধ করে দিন।
- বৈদ্যুতিক সার্কিটের উপর অতিরিক্ত বোঝা চাপাবেন না।

**প্রশ্ন :** যদি ঘর গরম না থাকে তাহলে কী করব?

**উত্তর:** যদি ঘর গরম না থাকে, তাহলে আপনার ভবনের ম্যানেজার অথবা সুপারিনটেনডেন্ট এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি ঘর গরম রাখার ব্যবস্থা পুনরায় চালু না হয়, তাহলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে নিউ ইয়র্ক সিটি'র ডিপার্টমেন্ট অব হাউসিং প্রিজার্ভেশন অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



## চরম আবহাওয়া

বজ্রবিদ্যুৎসহ বৃষ্টিপাত, বন্যার পানির তোড় এবং টর্নেডোর সময় টেলিভিশন দেখে অথবা রেডিও শুনে সাম্প্রতিক সংবাদ সম্পর্কে সচেতন থাকুন। ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস্ 24 ঘন্টা ব্যাপী পূর্বাভাস, সতর্কবার্তা এবং আবহাওয়া সম্পর্কিত অন্যান্য তথ্য দেয়।

### চরম আবহাওয়াকে সহনীয় করে তোলার জন্য সহায়ক সূত্রসমূহ :

- বড় ধরনের ঝড়ের আগে জানালা বন্ধ করুন অথবা জানালায় কাঠের তক্তা লাগিয়ে দিন।
- উড়ে গিয়ে ক্ষতি অথবা আঘাতের কারণ হতে পারে বাড়ির বাইরের ঘাসের গালিচায় ব্যবহৃত এমন আসবাবপত্র অথবা জঞ্জাল ফেলার পাত্র শক্ত করে বেঁধে রাখুন।
- সম্ভাব্য বড়সড় ধরনের ঝড়ের আগে আপনার সরঞ্জামগুলিকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করার জন্য বৈদ্যুতিক ও গ্যাসের সরঞ্জামগুলির সুইচ নিভিয়ে দিন।
- যদি আপনি বাড়ির মালিক হন এবং ভারি বর্ষার সময় আপনার বাড়ি পানিতে ভরে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে, তাহলে জমে থাকা পানি ফেলার জন্য একটি পাম্প বসানোর কথা বিবেচনা করুন।

### বজ্রবিদ্যুৎসহ বৃষ্টি :

- খাতব, বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি এবং টেলিফোন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। পানির কল অথবা পানির কলের সঙ্গে সরাসরি যুক্ত পানি ব্যবহার করবেন না। বজ্রপাত হলে তা বৈদ্যুতিক তার এবং পাইপ বেয়ে নামতে পারে।
- যদি প্রচন্ড বজ্রবিদ্যুৎসহ ঝড় হয় তাহলে অবিলম্বে একটি বাড়ির ভিতরে আশ্রয় নিন। যদি আপনি বাড়ির বাইরে থাকার সময় ঝড় শুরু হয়, তাহলে মাটির যতটা সম্ভব কাছে নিচু হয়ে ঝুঁকে থাকুন এবং নিজেকে সব থেকে ক্ষুদ্র লক্ষ্য হিসেবে রাখুন। মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়বেন না। গাছের নিচে আশ্রয় নেবেন না।
- বিদ্যুতের লাইন পড়ে গেলে তার থেকে দূরে থাকুন।

### বন্যার পানির তোড় :

- যদি দ্রুত উঠে আসা পানি দেখতে পান অথবা তার শব্দ শুনতে পান, তাহলে আরও উঁচু ভূমি খুঁজে নিন।
- কখনও দাঁড়িয়ে থাকা পানির মধ্যে দিয়ে আপনার গাড়ি চালানোর চেষ্টা করবেন না। হাঁটুর উপরে উঠতে পারে এমন বহমান পানি পেরিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না।

### টর্নেডো (Tornadoes):

- বাড়ির ভূগর্ভস্থ অংশ অথবা আপনার বাড়ির সবচেয়ে নিচের অংশ অথবা জানালা থেকে দূরে ভিতর দিকের কোনো দেওয়ালের কাছে থাকুন। যদি আশ্রয়স্থল খুঁজে না পান, তাহলে পরিখা অথবা খাঁজ আছে এমন এলাকায় আশ্রয় নিন।



## প্রচন্ড গরম



গ্রীষ্মকালের মাসগুলিতে নিউ ইয়র্ক এ গরমের কারণে যেসব রোগ হয় তার প্রাদুর্ভাব দেখা যেতে পারে যেমন গরমের জন্য মাংসপেশির খিঁচুনি, গরমজনিত রুান্তি এবং হিট স্ট্রোক। উত্তাপের প্রবাহ চলাকালীন অনুগ্রহ করে সেই সব প্রতিবেশীদের খোঁজ নিন যাঁদের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে এবং যার মধ্যে আছে শিশুরা, বয়স্ক ব্যক্তি এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভুগছেন অথবা বিশেষ চাহিদা আছে এমন ব্যক্তি।

**গরমের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত অসুস্থতা এড়িয়ে চলতে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন :**

- সূর্যালোক এড়িয়ে চলুন এবং পর্দা অথবা আচ্ছাদন ব্যবহার করুন। সূর্যের আলোয় থাকার সময় কমপক্ষে SPF 15 এর সানস্ক্রিন পরুন।
- হালকা ওজনের, হালকা রঙের টিলেঢালা জামাকাপড় পরুন যাতে আপনার ত্বকের যতটা সম্ভব অংশ ঢেকে থাকে এবং যাতে রোদে ত্বক পুড়ে যাওয়া রোধ করা যায়।
- অতিরিক্ত পরিশ্রমসাধ্য ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- প্রচুর পানি পান করুন। মদজাতীয় এবং ক্যাফিন আছে এমন পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যদি আপনার শীততাপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র থাকে, তাহলে উত্তাপ প্রবাহের সময় যন্ত্রটিকে 78 ডিগ্রীর নিচে সেট করবেন না।
- কখনও শিশু, গৃহপালিত পশুপাখি অথবা বিশেষ যত্নের দরকার আছে এমন কাউকে প্রচন্ড গরমের মধ্যে দাঁড় করানো গাড়ির ভিতরে রাখবেন না।
- জনসাধারণের গোসল করার পুকুর এবং শীততাপ নিয়ন্ত্রিত দোকানে যাওয়ার কথা বিবেচনা করুন।
- যখন তাপমাত্রার সূচক বিপজ্জনক রকম বেশি বলে পূর্বাভাস দেওয়া হয়, তখন নিউ ইয়র্ক সিটি উত্তাপ থেকে পরিত্রাণ দেওয়ার জন্য শীততাপ নিয়ন্ত্রিত জনসাধারণের ব্যবহার্য স্থানে শীতলকরণ কেন্দ্র অর্থাৎ **কুলিং সেন্টার** খোলে। গরমের কারণে জরুরি পরিস্থিতির সৃষ্টি হলে স্থানীয় কুলিং সেন্টার অথবা পুকুর সম্পর্কে জানতে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem) ওয়েবসাইট দেখুন।

রেডি নিউ ইয়র্ক : বীট দ্য হিট (Ready New York: Beat the Heat) পুস্তিকার একটি কপি পাওয়ার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা নির্দেশিকাটি [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem) ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করে নিন।



## সমুদ্রের উপকূলে ঝড় এবং হারিকেন

6

নিউ ইয়র্ক সিটির ভৌগোলিক অবস্থান, জনসংখ্যা এবং গঠনগত ঘনত্বের কারণে সমুদ্রের উপকূলে ঝড়ের ফলে মারাত্মক ক্ষতি এবং ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে, বিশেষত সেই সব নিচু এলাকায় যেখানে বন্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

- হারিকেন হওয়ার আগে জেনে নিন যে হারিকেন হলে অপসারিত হতে হয় এমন একটি অঞ্চলে আপনি বসবাস করেন কি না। OEM এর **হারিকেন হলে অপসারণের অঞ্চল খুঁজে পাওয়া (Hurricane Evacuation Zone Finder)** দেখুন [www.NYC.gov/hurricanezones](http://www.NYC.gov/hurricanezones), ওয়েবসাইটে অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।
- স্থানীয় রেডিও এবং টেলিভিশন কেন্দ্রের আবহাওয়ার পূর্বাভাস এবং ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস এর সংবাদ সম্প্রচারগুলির প্রতি নজর রাখুন।
- ঝড় হলে বাড়ির বাইরের জিনিসগুলিকে বেঁধে রাখুন, জানালার কপাটগুলি বন্ধ রাখুন এবং মূল্যবান জিনিসপত্র পানিনিরোধক বাল্কের মধ্যে রাখুন।
- বিশেষ চাহিদা আছে এমন প্রতিবেশী এবং বন্ধুবান্ধবকে ঝড়ের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করুন।

রেডি নিউ ইয়র্ক : হারিকেনস্ অ্যান্ড নিউ ইয়র্ক সিটি (Ready New York: Hurricanes and New York City) পুস্তিকার একটি কপি পাওয়ার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা নির্দেশিকাটি [www.NYC.gov/readyny](http://www.NYC.gov/readyny) ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করে নিন।



## জরুরি সরবরাহ বাধাপ্রাপ্ত হওয়া

যখন আপনার গৃহে জরুরি সরবরাহ অথবা ক্রিয়াকলাপগুলি বাধাপ্রাপ্ত হয়, তখন কী করবেন তা জেনে নিন।

### যদি বিদ্যুৎ সরবরাহ বিঘ্নিত হয় :

- বিদ্যুৎ সরবরাহ বন্ধ হওয়ার কথা অবিলম্বে আপনার বিদ্যুৎ সরবরাহকারীকে জানান। ConEdison এর 24 ঘন্টার হটলাইন : 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308) KeySpan এর 24 ঘন্টার হটলাইন : 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- বিদ্যুৎ পরিষেবা পুনরায় চালু হলে নিজে নিজেই চালু হয়ে যাবে এমন সব যন্ত্রপাতি বন্ধ করে রাখুন।
- বিদ্যুৎ সরবরাহ বন্ধ থাকাকালীন আপনার কর্ডলেস্ এবং ইন্টারনেট ফোন পরিষেবা বিঘ্নিত হতে পারে। এমন একটি টেলিফোন হাতের কাছে রাখুন যা বিদ্যুৎ ছাড়াও ব্যবহার করা যাবে।
- যাতে খাদ্যসামগ্রী পড়ে নষ্ট না হয়, তার জন্য যতটা সম্ভব রেফ্রিজারেটর এবং ফ্রিজার এর দরজা বন্ধ রাখুন।
- সবসময় নিচে নেমে আসা অথবা উপর থেকে ঝুলে থাকা বিদ্যুৎবাহী তার বিপজ্জনক বলে জানবেন।
- বাড়ির ভিতরে কাঠকয়লা পোড়াবেন না।
- ঘর গরম করার জন্য স্টোভ অথবা রান্নার চুল্লি ব্যবহার করবেন না।
- বাড়ির ভিতরে জেনারেটর ব্যবহার করবেন না। এর ফলে বিপজ্জনক পরিমাণে কার্বন মনোক্সাইড তৈরি হতে পারে।

### টেলিফোন পরিষেবা বিঘ্নিত হওয়ার সময় :

- সেলুলার ফোন ব্যবহার করে পরিষেবা বন্ধ হওয়ার কথা আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে জানান।
- মনে রাখবেন যে বিদ্যুৎ পরিষেবা বিঘ্নিত হলে কর্ডলেস্ টেলিফোন কাজ নাও করতে পারে।

### ছিদ্র দিয়ে গ্যাস নির্গত হলে :

- অবিলম্বে ভবনটি খালি করে বেরিয়ে যান। তারপরে 911 নম্বরে টেলিফোন করুন।
- ধূমপান করবেন না, লাইটার অথবা দিয়াশলাই জ্বালাবেন না।
- যদি গন্ধ খুব তীব্র হয়, তাহলে আপনার টেলিফোন ব্যবহার করবেন না অথবা আলোর সুইচ অথবা বৈদ্যুতিক সাজসরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না — যেকোনো একটি সফুলিঙ্গ থেকে অগ্নিকান্ড হতে পারে।

### পানি এবং পয়ঃপ্রণালী সম্পর্কিত সমস্যা :

- যদি দেখেন যে মাটি থেকে অথবা রাস্তা থেকে পানি উঠে আসছে অথবা যদি সন্দেহ করেন যে পানির প্রধান পরিষেবা লাইন ভেঙ্গে গেছে, তাহলে ডিপার্টমেন্ট অব এনভায়রনমেন্টাল প্রটেকশন (DEP)-কে সংবাদ দেওয়ার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।
- যদি আপনার কলে পানি না আসে অথবা পানির চাপ খুব কম থাকে তাহলে DEP-কে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।
- যদি পানের যোগ্য পানির গুণমান সম্পর্কে কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে কর্তৃপক্ষ জানাবেন কী পদক্ষেপ নিতে হবে যেমন, পানি ফুটানো অথবা অন্যভাবে প্রক্রিয়াকরণ করা।
- যদি খরা হয় তাহলে কর্তৃপক্ষ আপনাকে পানি সংরক্ষণ করার জন্য পরামর্শ দেবেন। যদি খরা পরিস্থিতির অবনতি হয়, তাহলে খরার জন্য বাধ্যতামূলক নিয়ন্ত্রণগুলি বলবৎ করা হতে পারে।



## ঘড়বাড়ি ভেঙ্গে পড়া এবং বিস্ফোরণ

বাড়ির গঠন ক্ষতিগ্রস্ত হলে, ছিদ্রপথে গ্যাস নির্গত হলে অথবা ইচ্ছাপূর্বক ক্ষতিসাধন ঘটালে বাড়ি ভেঙ্গে পড়তে পারে অথবা বিস্ফোরণ হতে পারে।

### যদি আপনি বাড়ি ভেঙে পড়া অথবা বিস্ফোরণের মধ্যে থাকেন :

- যত দূর এবং শান্তভাবে সম্ভব বাইরে বেরিয়ে আসুন।
- যদি বাড়ির বাইরে বেরিয়ে আসতে না পারেন, তাহলে একটি শক্তপোক্ত আসবাবপত্রের তলায় যান।
- যদি ধ্বংসস্থলের নিচে আটকা পড়েন :
- শুকনো কাপড় অথবা জামাকাপড়ের অংশ দিয়ে আপনার নাক এবং মুখ ঢাকুন।
- যতটা কম সম্ভব নড়াচড়া করুন যাতে যাতে ধূলা না ওড়ে কারণ এটি শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করলে ক্ষতি হতে পারে।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে একটি ফ্ল্যাশলাইট ব্যবহার করুন যাতে আপনি আশপাশের সবকিছু দেখতে পারেন।
- পাইপ অথবা দেওয়ালের উপর মৃদু টোকা দিন যাতে উদ্ধারকারীরা শুনে বুঝতে পারেন যে আপনি কোথায় আছেন। যদি পাওয়া যায় তাহলে একটি হুইস্‌ল অথবা বাঁশি ব্যবহার করুন। একমাত্র শেষ সমাধান হিসেবে চিৎকার করুন।

### যদি আপনি ধ্বংসাবশেষ পরিষ্কার করেন :

- দস্তানা এবং মজবুত জুতো পরুন।
- ধ্বংসাবশেষকে ধরন অনুসারে সাজান (কাঠের সামগ্রী, যন্ত্রপাতি ইত্যাদি)।
- জরুরি সরবরাহের জন্য ব্যবহৃত তার আছে এমন ধ্বংসাবশেষ স্পর্শ করবেন না।
- বেশি বড় অথবা ভারি ধ্বংসাবশেষ সরাবেন না। প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এবং পুনরুদ্ধারের কাজে নিযুক্ত কর্মীদের সাহায্যের জন্য অনুরোধ করুন।

## ভূমিকম্প

যদিও নিউ ইয়র্ক সিটিতে ভূমিকম্প সাধারণ ঘটনা নয়, শহরের অধিবাসীদের কখনও সখনও ভূকম্পনের জন্য প্রস্তুত থাকা উচিত।

### ভূমিকম্প হলে :

- মাটিতে শুয়ে পড়ুন এবং আপনার মাথা এবং গলা আপনার বাহুর সাহায্যে ঢাকুন।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে একটি শক্তপোক্ত আসবাবপত্র অথবা ভিতরের দেওয়ালের পাশে আশ্রয় নিন।
- একটি মজবুত আসবাবপত্র ধরে রাখুন এবং সেটির সঙ্গে সরে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন। যতক্ষণ পর্যন্ত না কম্পন বন্ধ হয়, ততক্ষণ আপনি যেখানে আছেন সেখানেই থাকুন।
- পরবর্তী ধাক্কার জন্য প্রস্তুত থাকুন যা প্রায়শই ভূকম্পনের পরে অনুভূত হয়।





## অগ্নিকান্ড



যদি আপনার অগ্নি নির্ধারক যন্ত্র বেজে ওঠে অথবা যদি আপনি আগুন দেখতে পান, তাহলে শান্ত থাকুন। বড় ধরনের অগ্নিকান্ড হলে তার বিরুদ্ধে লড়াইতে যাবেন না।

### আগেই পরিকল্পনা করুন :

- আপনার বাড়িতে বহনযোগ্য ABC শুষ্ক রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে তৈরি অগ্নি নির্ধারক যন্ত্র রাখুন। স্টোভের উপরে আগুন লাগলে ওয়েট ক্লাস K অগ্নি নির্ধারক যন্ত্র ব্যবহার করা হয়।
- রান্নাঘরে এবং প্রতিটি শোবার ঘরের প্রবেশপথের 15 ফুট এর মধ্যে ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড নির্ধারক যন্ত্র লাগান।

### আগুন লাগলে :

- যদি আপনার বাড়ি অথবা অ্যাপার্টমেন্টে আগুন লাগে, তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব সবাইকে বাইরে বার করে নিয়ে যান এবং আপনি বেরোনোর পরে দরজাটি বন্ধ করে দিন (তালা দেবেন না)।
- যদি আপনার জামাকাপড়ে আগুন লাগে, তাহলে যেখানে আছেন সেখানে **স্বেম্বো** থাকুন, মাটিতে **শুয়ে পড়ুন** এবং আগুনের শিখা নেবানোর জন্য মাটিতে **গড়াতে থাকুন**। আপনার ফুসফুসকে ধোঁয়া থেকে সুরক্ষিত রাখতে মুখ ঢাকুন।
- যদি আপনি বহুতল আবাসিক ভবনে বাস করেন এবং আপনার অ্যাপার্টমেন্ট এ আগুন না লাগে, তাহলে ধোঁয়ায় ভর্তি দালানে প্রবেশ না করে ভিতরে থাকুন। আপনার জানালা বন্ধ রাখুন বিশেষত যদি নিচের কোনো অ্যাপার্টমেন্ট এ আগুন লাগে।
- যদি আপনি একটি বুলেট প্রতিরোধক বাড়িতে বাস করেন (সাধারণত ছয় অথবা তার কম তলবিশিষ্ট) এবং ভবনের যেকোনো স্থানে আগুন লাগে, তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব বাড়ির বাইরে বেরিয়ে আসুন। আপনার পেছনে সব দরজা বন্ধ করুন।
- দরজা খোলার আগে হাতের পিছন দিক দিয়ে তা অনুভব করে দেখুন। যদি তা গরম হয়ে থাকে তাহলে অন্য একটি পথ খুঁজে নিন যেমন অগ্নিকান্ডের ক্ষেত্রে বিশেষ পালানোর পথ।
- মেঝের যতটা কাছে সম্ভব থাকুন — ধোঁয়া এবং উত্তাপ উপর দিকে ওঠে এবং মেঝের কাছে বাতাস তুলনামূলকভাবে পরিষ্কার এবং ঠান্ডা থাকে।
- একটি নিরাপদ স্থান যেমন কোনো প্রতিবেশীর বাড়ি থেকে 911 এ টেলিফোন করুন।
- যদি আপনি কোনো কারণে বাড়ির বাইরে বেরোতে না পারেন, তাহলে জানালার কাছে থাকুন। দরজা বন্ধ করে রাখুন এবং ধোঁয়া আটকানোর জন্য ফাটা অংশ ভিজে কাপড় দিয়ে ভর্তি করে দিন।
- যদি মনে করেন যে আপনার বিপদ হতে পারে, তাহলে একটি কাপড় অথবা কাগজ জানালার বাইরে নাড়িয়ে সাহায্যের জন্য সংকেত পাঠান।
- নিরাপত্তা সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য [www.NYC.gov/fdny](http://www.NYC.gov/fdny) তে FDNY এর ওয়েবসাইটে আসুন অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।

## কার্বন মনোক্সাইড



কার্বন মনোক্সাইড (CO) — হল একটি বর্ণহীন, গন্ধহীন গ্যাস — সঠিকভাবে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা নেই এমন আগুনের চুল্লি, বন্ধ করা অথবা ফেটে যাওয়া চিমনি, জল গরম করার সরঞ্জাম, স্থান গরম করার সরঞ্জাম, ফায়ারপ্লেস, স্টোভ এবং টেইল পাইপ এ এই গ্যাস উৎপন্ন হতে পারে। কার্বন মনোক্সাইডের বিক্রিয়ার লক্ষণ ফ্লু এর মত এবং এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে মাথাব্যথা, মাথাঘোরা, ক্লান্তি, বুক ব্যথা, বমি এবং সন্তাব্য মৃত্যু।

### যদি আপনি কার্বন মনোক্সাইডের বিক্রিয়া হয়েছে বলে সন্দেহ করেন :

- জানালা খুলে দিন।
- নিজেকে এবং অন্যান্য ক্ষতিগ্রস্তদের অবিলম্বে টাটকা বাতাস চলাচল করে এমন স্থানে নিয়ে যান।
- 911 এ ফোন করুন।
- স্থানীয় জরুরি সরবরাহ প্রদানকারীকে টেলিফোন করুন।

### কার্বন মনোক্সাইডের (CO) বিক্রিয়ার ক্ষেত্রে নিরাপত্তার সংকেত সূত্রগুলি :

- আপনার বাড়িতে কার্বন মনোক্সাইড নির্ধারক যন্ত্র লাগান এবং ব্যাটারি যাতে কাজ করে তা নিশ্চিত করতে সেটি নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখুন। NYC এর আইনের শর্ত হল বাড়ির মালিক প্রতিটি শয়নকক্ষের মূল প্রবেশদ্বারের কমপক্ষে 15 ফুট এর মধ্যে ন্যূনতম একটি অনুমোদিত কার্বন মনোক্সাইড সতর্কীকরণ যন্ত্র লাগানোর ব্যবস্থা করবেন। যেখানে জ্বালানি পোড়ানো হয় সেখানেও কার্বন মনোক্সাইড (CO) নির্ধারক যন্ত্র বসানো উচিত।
- অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যাতে আপনার গরম করার ব্যবস্থাটি পরিষ্কার থাকে এবং সেখানে সঠিকভাবে বাতাস চলাচল করে।
- কেরোসিন হিটার বিপজ্জনক এবং নিউ ইয়র্ক সিটিতে এই যন্ত্রের ব্যবহার বেআইনি। আপনার বাড়ি গরম রাখার জন্য গ্যাসের স্টোভ অথবা উনুন ব্যবহার করবেন না।
- কখনও বাড়ির ভিতরে কাঠকয়লার গ্রিল অথবা হিবাচি (Hibachi) ব্যবহার করবেন না।
- গাড়ি থেকে নির্গত ধোঁয়ায় কার্বন মনোক্সাইড থাকে। গাড়ির এঞ্জিন চালু করার আগে আপনার গ্যারাজ এর দরজা খুলুন, বন্ধ স্থানে মোটর চালিয়ে রাখবেন না। তুষারপাত হওয়ার পরে গাড়ি অথবা ট্রাক চালু করার আগে ধোঁয়া নির্গমনের পাইপ পরিষ্কার করুন।



## ঝুঁকিপূর্ণ সামগ্রী, রাসায়নিক পদার্থ ছলকে পড়া এবং তেজস্ক্রিয় বিকিরণের সংস্পর্শে আসা



আমরা প্রতিদিন আমাদের বাড়িতে এবং কর্মস্থলে ঝুঁকিপূর্ণ সামগ্রী ব্যবহার করি। এগুলি নিরাপদে সংরক্ষণ, ব্যবহার এবং অপসারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার গৃহে কেউ কোনো বিষাক্ত পদার্থ গ্রহণ করে থাকে, তাহলে **বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ (Poison Control)** এর হটলাইনে **212-POISONS (764-7667)** যোগাযোগ করুন, **www.NYC.gov** ওয়েবসাইটে দেখুন অথবা **311 (TTY: 212-504-4115)** নম্বরে টেলিফোন করুন।

যদি নিউ ইয়র্ক সিটিতে রাসায়নিক পদার্থ ছলকে পড়ার অথবা নিরাপদ নয় এমন পরিমাণের তেজস্ক্রিয় বিকিরণ তৈরি হয়, তাহলে সিটির কর্মকর্তারা নিউ ইয়র্কের বসবাসকারীদের সবচেয়ে সঠিক পদক্ষেপের বিষয়ে জানাবেন। সবসময় জরুরি বিভাগের কর্মকর্তাদের নির্দেশ অনুসরণ করুন।

### মনে রাখবেন :

- যদি ক্ষতিকারক সামগ্রী ছলকে পড়ে, তাহলে সেই এলাকা ছেড়ে চলে যান এবং যেখানে সামগ্রীটি আছে সেখান থেকে বাতাসের গতির বিপরীতমুখে যান। যদি আপনাকে দূষিত এলাকার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, তাহলে একটি শুকনো কাপড় দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন।
- যদি বাড়ির ভিতরে রাসায়নিক পদার্থ পড়ে অথবা তেজস্ক্রিয় বিকিরণ হয়, তাহলে দূষিত স্থানের মধ্যে দিয়ে না গিয়ে বাড়ির বাইরে বেরোন।
- যদি ঘটনাটি বাড়ির বাইরে ঘটে, তাহলে ঘটনাস্থল থেকে যতদূরে সম্ভব সরে যান এবং যেখানে আছেন সেখানেই আশ্রয় নিন। যেকোনো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা বন্ধ করে দিন।
- যদি আপনি ঘটনাস্থলের কাছে থাকেন, তাহলে দূষিত এলাকা ছেড়ে যান, আপনার জামাকাপড়ের বাইরের আস্তরণটি খুলে ফেলুন এবং সাবান ও পানি দিয়ে নিজের শরীর পরিষ্কার করুন।
- কোনো কোনো ক্ষেত্রে ঝুঁকিপূর্ণ সামগ্রীর সংস্পর্শে আসার পরে প্রশিক্ষিত জরুরি বিভাগের কর্মীদের সাহায্যে দূষণমুক্ত হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব চিকিৎসকদের সাহায্য চান।

### তেজস্ক্রিয় বিকিরণের সংস্পর্শ যথাসম্ভব কম রাখতে পারে তিনটি মূলনীতি :

**সময়:** সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তেজস্ক্রিয় পদার্থের তেজস্ক্রিয়তা কমে যেতে পারে। যতক্ষণ পর্যন্ত না স্থানীয় কর্মকর্তারা ঘোষণা করেন যে বিপদ কেটে গেছে ততক্ষণ ভিতরে থাকুন।

**দূরত্ব :** আপনার এবং তেজস্ক্রিয়তার সূত্রের মধ্যে দূরত্ব যত বেশি, আপনি ততই নিরাপদ থাকবেন। যেখানে তেজস্ক্রিয় বিকিরণ হয়েছে সেই এলাকার নিকটবর্তী অঞ্চলের অধিবাসীদের অপসারণের জন্য স্থানীয় কর্মকর্তারা নির্দেশ দিতে পারেন।

**প্রতিরোধকারী আবরণ :** আপনার এবং তেজস্ক্রিয় বিকিরণের সূত্রের মধ্যে যতটা সম্ভব ভারি, ঘন পদার্থ রাখুন। এই কারণে কর্তৃপক্ষ আপনাকে বাড়ির ভিতরে অথবা মাটির নিচে থাকার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন। জানালা বন্ধ করে সিল করুন এবং বাতাস চলাচলের যেকোনো ব্যবস্থা বন্ধ করে দিন। যদি আপনাকে দূষিত এলাকার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, তাহলে একটি শুকনো কাপড় দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন।



## রোগের প্রাদুর্ভাব এবং জৈবিক ঘটনাসমূহ



নিউ ইয়র্ক সিটিতে নিয়মিত রোগের প্রাদুর্ভাব এবং জৈবিক ঘটনাসমূহের প্রতি নজর রাখা হয় এবং পদক্ষেপ নেওয়া হয়।

- যাতে রোগের প্রাদুর্ভাব এবং জৈবসন্ত্রাসবাদী আক্রমণ সূচনায় নির্ধারণের ক্ষমতা বাড়ানো যায় তার জন্য সিটির ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন (DoHMH) নির্দিষ্ট রোগ অনুসারে একটি নজরদারির পদ্ধতি ব্যবহার করে যার সাহায্যে জরুরি চিকিৎসাকক্ষে আগমন, অ্যান্ডুলেন্স ব্যবহার এবং ওষুধের দোকানে বিক্রির প্রতি নজর রাখা হয়।
- স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কোনো জরুরি পরিস্থিতিতে সিটি ওষুধ বিতরণ কেন্দ্র (Points of Dispensing) অথবা POD খুলতে পারে যেগুলি অ্যান্টিবায়োটিক অথবা প্রতিষেধক টিকা কন্টেনার বিশেষ ক্লিনিক। যদি POD গুলিকে সক্রিয় করা হয় তাহলে আপনি স্থানীয় গণমাধ্যমের সম্প্রচার শুনে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করে অথবা **www.NYC.gov** ওয়েবসাইটে গিয়ে আপনার নিকটতম কেন্দ্রটির অবস্থান জানতে পারেন।

### দেশব্যাপী ইনফ্লুয়েঞ্জা

স্বাস্থ্য বিভাগ সেই সব চিহ্ন এবং লক্ষণগুলির খোঁজ করে যার সাহায্যে ইঙ্গিত পাওয়া যায় যে ইনফ্লুয়েঞ্জাটি দেশব্যাপী ছড়িয়েছে কি না। ভালোভাবে নিয়মিত স্বাস্থ্যবিধি পালন করলে ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রাদুর্ভাব প্রতিরোধ করা যায় এবং যাদের শরীরে রোগপ্রতিরোধক ব্যবস্থা দুর্বল তাদের ইনফ্লুয়েঞ্জার ইজেকশন দিতে হয়। আরও তথ্যের জন্য **www.pandemicflu.gov** ওয়েবসাইটে আসুন।

### দেশব্যাপী রোগ ছড়ালে নিউ ইয়র্কের অধিবাসীরা যা করবেন :

- কাশি এবং হাঁচির সময় মুখ ঢেকে রাখবেন।
- যদি কাশি অথবা জ্বর হয় তাহলে বাড়িতে থাকুন।
- আপনার হাত প্রায়ই সাবান এবং অ্যালকোহলযুক্ত পরিষ্কার করার মিশ্রণ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মকর্তাদের ঘোষণা শোনার জন্য স্থানীয় টেলিভিশন এবং রেডিও'র অনুষ্ঠান শুনুন।

### সন্ত্রাসবাদ



সন্ত্রাসবাদীর লক্ষ্য হল ভয় সৃষ্টি করা। নিখুঁত তথ্য এবং জরুরি অবস্থায় কীভাবে প্রস্তুত থাকা যায় তার প্রাথমিক ধারণাগুলি সম্পর্কে জ্ঞান থাকলে আপনি পাল্টা লড়াই করতে পারবেন। সন্ত্রাসবাদ বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকির রূপ নিতে পারে, তাই এই তালিকায় যে ঝুঁকিগুলি অন্তর্ভুক্ত সেগুলির জন্য প্রস্তুত হলে আপনি সন্ত্রাসবাদীদের আক্রমণের ক্ষেত্রে আরও বেশি প্রস্তুত থাকতেও পারবেন।

বিশেষত আপনার আশপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং সন্দেহজনক আচরণ এবং সম্ভাব্য ভীতির কারণগুলির কথা জানানো গুরুত্বপূর্ণ। যদি সন্ত্রাসবাদীদের সম্ভাব্য ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে আপনার কাছে কোনো তথ্য থাকে তাহলে 311 (TTY: 212-504-4115) অথবা 888-NYCSAFE (692-7233) নম্বরে টেলিফোন করুন।

### তথ্যগুলি জানুন এবং দায়িত্ব নিন :

- সরকার অথবা গণমাধ্যমের মত নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র ব্যবহার করে রিপোর্টের সত্যতা যাচাই করে নিন। গুজব ছড়াবেন না।
- অচেনা ব্যক্তির কাছ থেকে প্যাকেট অথবা ব্যাগ ইত্যাদি জিনিসপত্র গ্রহণ করবেন না এবং জনসাধারণের ব্যবহার্য স্থানে কোনো ব্যাগ নজরবিহীনভাবে পড়ে থাকতে দেবেন না।
- যদি আপনি কোনো সন্দেহজনক প্যাকেট অথবা খাম পান তাহলে সেটি স্পর্শ করবেন না। 911 এ টেলিফোন করে সিটির কর্মকর্তাদের সতর্ক করে দিন। যদি আপনি প্যাকেটটি হাত দিয়ে ধরে থাকেন তাহলে অবিলম্বে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- যদি সন্দেহজনক আচরণ দেখেন, যেমন কোনো ব্যক্তি নিষিদ্ধ এলাকায় প্রবেশ করছেন, কেউ আবহাওয়ার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয় এমন সাজপোশাক পরেছেন অথবা কোনো ব্যক্তি পরিবহণ অথবা জরুরি সরবরাহের নিজস্ব স্থানে যোরাফেরা করছেন, তাহলে সিটির কর্মকর্তাদের খবর দিন।

# বিশেষ বিবেচনার বিষয়সমূহ



## বয়স্ক ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তি

জরুরি পরিস্থিতিতে বয়স্ক ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধীরা অতিরিক্ত চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে পারে।

### যদি আপনার অথবা আপনার পরিবারের কারো বিশেষ চাহিদা থাকে :

- আপনি যেসব জায়গায় সময় কাটান তার প্রতিটি স্থানে আকস্মিক দুর্ঘটনার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন - বাড়িতে, কর্মস্থলে, স্কুলে এবং কমিউনিটিতে।
- পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী এবং সহকর্মীদের সঙ্গে একটি ব্যক্তিগত সহায়তা নেটওয়ার্ক তৈরি করুন এবং নির্ধারণ করুন যে কীভাবে আপনারা একে অপরকে জরুরি অবস্থা চলাকালীন সাহায্য করবেন।
- চিকিৎসা এবং জীবন বাঁচায় এমন তথ্যগুলি নথিভুক্ত করুন যার অন্তর্ভুক্ত হবে ওষুধপত্র এবং ওষুধের মাত্রা, অ্যালার্জি, বিশেষ সরঞ্জাম, চিকিৎসা বিমা, চিকিৎসা সেবা দানকারী এবং জরুরি যোগাযোগের তথ্যসমূহ। আপনার সহায়ক গ্রুপের প্রত্যেককে এই নথির কপি দিন।
- আপনার সামর্থ্য, সীমাবদ্ধতা, প্রয়োজন এবং আশপাশের পরিবেশের মূল্যায়ন করে নির্ধারণ করুন কীভাবে জরুরি পরিস্থিতিতে এগুলি পরিবর্তিত হতে পারে।
- যদি আপনি গৃহভিত্তিক সেবা পেয়ে থাকেন, তাহলে পরিকল্পনা প্রক্রিয়ায় সেবাদানকারীদের যুক্ত করুন।
- যদি আপনি এমন চিকিৎসা সরঞ্জামের উপর নির্ভর করেন যাতে বিদ্যুৎ শক্তির প্রয়োজন হয়, তাহলে প্রয়োজনে বিকল্প বিদ্যুৎ ব্যবস্থা এবং জীবনদায়ী যন্ত্রপাতির গ্রাহক তালিকায় নাম অন্তর্ভুক্তির জন্য আপনার চিকিৎসা সরঞ্জাম এবং বিদ্যুৎ সরবরাহকারী সংস্থার সঙ্গে তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন।
- যদি আপনাকে রান্না করা খাবার সরবরাহ করা হয় অথবা যদি খাদ্যের ক্ষেত্রে আপনার বিশেষ চাহিদা থাকে, তাহলে খাদ্য সরবরাহ বন্ধ হয়ে গেলে নির্ভর করতে পারবেন এবং নষ্ট হয়ে যাবে না এমন খাদ্য মজুত রাখুন।
- যদি আপনার গৃহপালিত অথবা পরিষেবাদানকারী পশুপাখি থাকে, তাহলে তাদের প্রয়োজনের জন্যও পরিকল্পনা করবেন।

রেডি নিউ ইয়র্ক ফর সিনিয়র্স অ্যান্ড পিপল্ উইথ ডিসএবিলিটিস্ (Ready New York For Seniors & People with Disabilities) পুস্তিকার একটি কপি পাওয়ার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা নির্দেশিকাটি [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem) ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করে নিন।



## মানসিক স্বাস্থ্য

অধিকাংশ ব্যক্তি যাঁরা আকস্মিক দুর্ঘটনায় ক্ষতির সম্মুখীন হবেন, তাঁরা এক অথবা একাধিক স্বাভাবিক চাপজনিত প্রতিক্রিয়া অনুভব করবেন যা বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে বিভিন্ন রকম হতে পারে। সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলির অন্তর্ভুক্ত হবে : রাগ, ক্রান্তি, ঘুমঘুম ভাব, দুঃস্বপ্ন দেখা, বিষণ্ণতা, মনোযোগের অসামর্থ্য অথবা মদ/মাদকদ্রব্যের বর্ধিত ব্যবহার।

বিশেষত দুর্ঘটনার পরে শিশুরা মানসিক চাপের সম্মুখে অসহায় থাকে এবং তখন অন্ধকারকে অথবা একা থাকতে অভ্যস্ত বেশি ভয় পেতে পারে। চাপের মুখে তাদের প্রতিক্রিয়া বয়সের উপর নির্ভর করে। তাদের উৎসাহ দিন যাতে তারা নিজেদের ভয় সম্পর্কে কথা বলে, মতামত না দিয়ে কথা শোনে এবং জোর দিয়ে বোঝান যে যা হয়েছে তার জন্য তারা দায়ী নয়।

### মানসিক চাপ কমানোর জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা আপনাকে যে পরামর্শ দেন :

- পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সঙ্গে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলুন। সাধারণ অভিজ্ঞতাগুলি ভাগ করে নিলে দৃষ্টিভঙ্গি এবং অসহায়তার অনুভূতি কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে সাহায্য হতে পারে।
- যত শীঘ্র সম্ভব দৈনিক রুটিনে ফিরে যান, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভাস বজায় রাখার চেষ্টা করুন এবং প্রচুর ঘুমান।
- রোজ ব্যায়াম করুন।
- যদি অনুভব করেন যে আপনার প্রতিক্রিয়া দীর্ঘকাল স্থায়ী হচ্ছে অথবা ভালো হওয়ার পরিবর্তে আরও খারাপ হচ্ছে, তাহলে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক একজন পেশাদারের সঙ্গে সাফাফ করুন।
- আরও তথ্য, সুপারিশসহ প্রেরণ অথবা যদি আপনার কারো সঙ্গে কথা বলার প্রয়োজন হয়, তাহলে নিউ ইয়র্ক সিটির গোপনীয় 24-ঘন্টা চালু থাকে এমন মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হেল্পলাইন “LifeNet” কে টেলিফোন করুন।
  - ইংরেজি : 800-LifeNet (543-3638)
  - স্প্যানিশ : 877-Ayudese (298-3373)
  - এশিয় ভাষাসমূহ : 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284

## সাবওয়ে’তে প্রস্তুত থাকা

যদি আপনি কোনো জরুরি অবস্থা চলাকালীন সাবওয়ে’তে আটকে পড়েন, তাহলে নিচের নির্দেশগুলি পালন করুন :

- নির্দেশগুলি মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
- নির্দেশ না পাওয়া পর্যন্ত সাবওয়ে ছেড়ে যাবেন না। সবচেয়ে নিরাপদ স্থান সাধারণত সাবওয়ের ট্রেন।
  - যদি জরুরি অবস্থার সহায়ক কর্মীরা আপনাকে পথ দেখিয়ে ট্রেন লাইনের মধ্যে নিয়ে আসেন, তাহলে তৃতীয় লাইনটির সংস্পর্শ সযত্নে এড়িয়ে চলবেন, কারণ এই লাইনেই বিপজ্জনক বিদ্যুৎ প্রবাহ চালু রাখা হয়।
- সাবওয়েজ্ কন্ট্রোল সেন্টার (Subways Control Center) সর্বদা ট্রেনের কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখে। যদি সরকারি ঘোষণা ব্যবস্থায় কোনো সমস্যা হয়, তাহলে ট্রেনের কর্মীরা ট্রেনের মধ্যে দিয়ে হেঁটে গিয়ে যাত্রীদের জরুরি অবস্থায় অপসারণ করার পদ্ধতি সম্পর্কে নির্দেশ দেবেন।
- শুধু তখনই এমার্জেন্সি কার্ড টানবেন যদি গাড়ির বন্ধ দরজার মধ্যে কেউ আটকা পড়ে যান এবং ট্রেন তাঁকে টেনে হিঁচড়ে নিয়ে যেতে থাকে। যদি আপনার ট্রেন দুটি স্টেশনের মধ্যবর্তী স্থানে থাকে এবং আপনি কার্ড ধরে টানেন, তাহলে ট্রেন থেমে যাবে এবং এর ফলে চিকিৎসা এবং অন্যান্য কোনো ধরনের সহায়তাই ট্রেনে পৌঁছাতে পারবে না।
  - যদি আপনি দুটি স্টেশনের মধ্যে থাকাকালীন জরুরি পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, তাহলে কার্ড টানার বদলে একজন কন্ডাক্টর অথবা ট্রেন চলাচল নিয়ন্ত্রণকারী অন্যান্য কর্মকর্তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন যাঁরা পরবর্তী স্টেশনে পুলিশ অথবা চিকিৎসা পরিষেবা ব্যবস্থাকে ডাকতে পারবেন।





## গৃহপালিত পশুপাখির মালিক



অনেক ব্যক্তির কাছেই গৃহপালিত পশুপাখি পরিবারের অংশ। আপনার জরুরি পরিকল্পনায় তাদের অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

### জরুরি পরিস্থিতিতে গৃহপালিত পশুপাখিদের জন্য পরিকল্পনা করার সংকেত সূত্রগুলি :

- যাতে জরুরি অবস্থায় পরিবার অথবা বন্ধুবান্ধব আপনার জন্য এবং গৃহপালিত পশুপাখির জন্য আশ্রয়ের ব্যবস্থা করতে পারে তার ব্যবস্থা করুন।
- যদি কোনো আকস্মিক দুর্ঘটনার কারণে আপনি বাড়ি ফিরে আসতে না পারেন তাহলে আপনার গৃহপালিত পশুপাখির দেখাশোনার দায়িত্ব নেবেন এমন একজন বন্ধু, প্রতিবেশী অথবা পশু-তত্ত্বাবধায়ককে চিহ্নিত করুন।
- দেখুন যে আপনার পশুচিকিৎসক, কুকুর রাখার ঘর অথবা পশুকে পরিষকার করার ব্যবস্থায় জরুরি পরিস্থিতিতে পশুপাখি আশ্রয় পেতে পারে কি না।
- কুকুর এবং বেড়ালকে অবশ্যই সবসময় কলার, হারনেস, র্যাবিস্ ট্যাগ এবং চিহ্নিত করার নথি পরিয়ে রাখতে হবে।
- জরুরি পরিস্থিতিতে যাতে সহজে খুঁজে পান তার জন্য আপনার গৃহপালিত পশুপাখির লুকিয়ে থাকার স্থানগুলি জেনে নিন।
- ভ্রমণ করার সময় অপেক্ষাকৃত ছোট পশুপাখিদের নিরাপদ ক্যারিয়ার এ করে পরিবহণ করতে হবে।
- গৃহপালিত পশুপাখির জন্য একটি গো ব্যাগ সাজিয়ে রাখুন এবং আপনার এমারজেন্সি সাপ্লাই কিট এ গৃহপালিত পশুপাখির প্রয়োজনীয় সামগ্রীগুলি যুক্ত করুন। আপনি এবং আপনার গৃহপালিত পশুপাখি উভয়ই উপস্থিত এমন একটি সাম্প্রতিক রঙিন ছবি টিকাকরণের তারিখসহ চিকিৎসার রেকর্ডের কপি, মালিকানার প্রমাণ এবং পরিচয়পত্র, ভাঁজ করা যায় এমন একটি খাঁচা এবং পশুর মুখ ঢাকার জাল এবং নিয়ন্ত্রণে রাখার চামড়ার দড়ি অন্তর্ভুক্ত করুন।

রেডি নিউ ইয়র্ক ফর পেটস্ (Ready New York For Pets) এর একটি কপি পাওয়ার জন্য 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে যান।



## যুক্ত হোন



আপনার এবং আপনার পরিবারের প্রস্তুতিপর্ব শেষ হওয়ার পরে অন্যদের জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে জানতে এবং তা সামলে উঠতে সাহায্য করুন।

### স্বৈচ্ছাসেবী হোন :

আকস্মিক দুর্ঘটনা ঘটানোর আগে একটি স্বীকৃত স্বৈচ্ছাসেবী সংস্থার সঙ্গে যুক্ত হওয়া সবচেয়ে ভালো।

- নিউ ইয়র্ক সিটির সিটিজেনস্ কোর কাউন্সিল (Citizen Corps Council) সেই সব প্রধান সংস্থার একটি নিকাশ-ঘর যাদের আকস্মিক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রস্তুত থাকা, প্রতিক্রিয়া জানানো এবং পুনরুদ্ধারে ভূমিকা আছে। নিউ ইয়র্ক সিটি এলাকায় স্বৈচ্ছাসেবকদের সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে আরও জানতে NYC Citizen Corps এর ওয়েবসাইট [www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps) এ যান অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটির কমিউনিটি এমারজেন্সি রেসপন্স টিম (Community Emergency Response Teams) (CERT) বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বৈচ্ছাসেবীদের নিয়ে তৈরি, এরা জরুরি এজেন্সিগুলিকে আকস্মিক দুর্ঘটনার জন্য প্রস্তুত হতে এবং সাহায্যের ডাকে সাড়া দেওয়ার কাজে সহায়তা করে স্থানীয় জনগোষ্ঠীগুলিকে সমর্থন দেয়। CERT সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য [www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert) তে CERT এর ওয়েবসাইটে আসুন অথবা 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন।
- আকস্মিক দুর্ঘটনার পরে সরাসরি স্বৈচ্ছাসেবী অথবা ত্রাণ প্রদানকারী সংস্থা, হাসপাতাল অথবা দুর্ঘটনাস্থলের কাছে যাবেন না। নিউ ইয়র্ক কেয়ার্স (New York Cares) আকস্মিক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে কাজ করতে উৎসুক এমন স্বৈচ্ছাসেবীদের সুযোগ সম্পর্কে তাদের ওয়েবসাইট [www.nycares.org](http://www.nycares.org) এ জানাবেন।

### দান করুন :

- একটি আকস্মিক দুর্ঘটনার পরে যাদের সাহায্যের প্রয়োজন তাদের সাহায্য করার সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হল ত্রাণের কাজে নিযুক্ত একটি স্বৈচ্ছাসেবী এজেন্সিকে অর্থসাহায্য করা।
- খাদ্য এবং জামাকাপড় সহ জিনিসপত্র দান করার আগে স্থানীয় কর্মকর্তাদের নির্দেশের জন্য অপেক্ষা করুন অথবা কোনো নির্দিষ্ট সংস্থার কাছ থেকে জেনে নিন। অপ্রয়োজনীয় সামগ্রী পুনরুদ্ধারের প্রচেষ্টাকে বিড়ম্বিত করতে পারে এবং অপচয় হতে পারে।

আরও  
সংস্থানসমূহ



ফেডারেল এমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট অফিস (Federal Emergency Management Office) (FEMA): [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

U.S. Department of Homeland Security:  
800-BE-READY (800-237-3239) অথবা [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস (National Weather Service): [www.weather.gov](http://www.weather.gov)

নিউ ইয়র্ক স্টেট এমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট অফিস (New York State Emergency Management Office): 518-292-2200 অথবা [www.semo.state.ny.us](http://www.semo.state.ny.us)

নিউ ইয়র্ক সিটি অফিস অব এমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট (New York City Office of Emergency Management): [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

মেয়র ভলান্টিয়ার সেন্টার (Mayor's Volunteer Center):  
[www.NYC.gov/volunteer](http://www.NYC.gov/volunteer)

আমেরিকান রেড ক্রস ইন গ্রেটার নিউ ইয়র্ক (American Red Cross in Greater New York): 877-733-2767 অথবা [www.nyredcross.org](http://www.nyredcross.org)

কমিউনিটি এমার্জেন্সি রেসপন্স টিমস্ (Community Emergency Response Teams) (CERT): [www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert)

নিউ ইয়র্ক কেয়ার্স (New York Cares): 212-228-5000 অথবা [www.nycares.org](http://www.nycares.org)

সিটিজেন কোর্স (Citizen Corps): [www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps)

দ্য স্যালভেশন আর্মি ইন নিউ ইয়র্ক (The Salvation Army in New York):  
[www.salvationarmy-newyork.org](http://www.salvationarmy-newyork.org)

নিউ ইয়র্ক ব্লাড সেন্টার (New York Blood Center): [www.nybloodcenter.org](http://www.nybloodcenter.org)

বিমাসংক্রান্ত সংস্থানসমূহ

FEMA: 888-379-9531 অথবা [www.Floodsmart.gov](http://www.Floodsmart.gov)

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অব ইন্সিওরেন্স : 212-480-6400 অথবা  
[www.ins.state.ny.us](http://www.ins.state.ny.us)

নেইবারহুড হাউসিং সার্ভিসেস্ অব NYC: 212-519-2500 অথবা  
[www.nhsnyc.org](http://www.nhsnyc.org)

ইন্সিওরেন্স ইনফরমেশন ইন্সটিটিউট [www.iii.org](http://www.iii.org)

পিতা-মাতা এবং ছেলেমেয়েদের জন্য

রেডি কিডস্ (Ready Kids) (আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের ডিপার্টমেন্ট অব হোমল্যান্ড  
সিকিউরিটি থেকে): [www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)

নিউ ইয়র্ক সিটি স্কুলস্ : [www.NYC.gov/schools](http://www.NYC.gov/schools)

সিটির সঙ্গে  
যোগাযোগ করা



911: জরুরি পরিস্থিতি

আপনি যদি বিপদের সম্মুখে উপস্থিত হয়ে থাকেন অথবা একটি অপরাধ সংঘটিত হতে  
দেখেন, তাহলে 911 নম্বরে টেলিফোন করুন। যদি আপনার কোনো গুরুতর আঘাত  
লাগে অথবা জীবন সংকট হতে পারে এমন চিকিৎসা পরিস্থিতি হয়, তাহলে 911 কে  
ফোন করুন।

জরুরি অবস্থায় প্রয়োজনীয় টেলিফোনের সংকেত সূত্র :

- আপনি যদি 911 এ টেলিফোন করেন তাহলে কী ধরনের জরুরি অবস্থা (দমকল,  
চিকিৎসা, পুলিশ) তা নির্দিষ্ট করে বলুন এবং প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন।
- জরুরি পরিস্থিতিতে একান্ত প্রয়োজন হলে তবেই টেলিফোন ব্যবহার করবেন। যদি  
আপনার ব্রডব্যান্ড ইন্টারনেট ব্যবস্থা থাকে তাহলে [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) ব্যবহার করুন।

311: সিটি সম্পর্কিত তথ্য

যখন সিটির সরকারি কর্মসূচিগুলি সম্পর্কে জরুরি নয় এমন পরিষেবা ও তথ্য জানার  
প্রয়োজন হবে, তখন 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন। জরুরি  
অবস্থার ক্ষেত্রে 311 এ টেলিফোন করবেন না। নিউ ইয়র্ক শহরের বাইরে 311 হল  
212-NEW-YORK।

এমার্জেন্সি  
রেফারেন্স কার্ড

আপনার যোগাযোগ এবং পরিকল্পনা সম্পর্কিত তথ্য

নাম :

জন্ম তারিখ :

কর্মস্থল/স্কুল/অন্যান্য ঠিকানা এবং টেলিফোন নম্বর :

কর্মস্থল/স্কুল/অপসারণের পরে আশ্রয় দেওয়ার অন্যান্য স্থান :

বাড়ির মালিকের/ভাড়ার বিমা :

বাড়িতে সাক্ষাতের স্থান :

প্রতিবেশের এলাকায় সাক্ষাতের স্থান :

স্টেট এর বাইরে অবস্থানকারীর সঙ্গে যোগাযোগের তথ্য :

চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য

চিকিৎসা বিমা :

পলিসি নম্বর :

ডাক্তারের নাম এবং নম্বর :

ফার্মাসিস্ট এবং তার নম্বর :