

নিউ ইয়র্ক প্রস্তুত

তাপের মোকাবিলা করুন



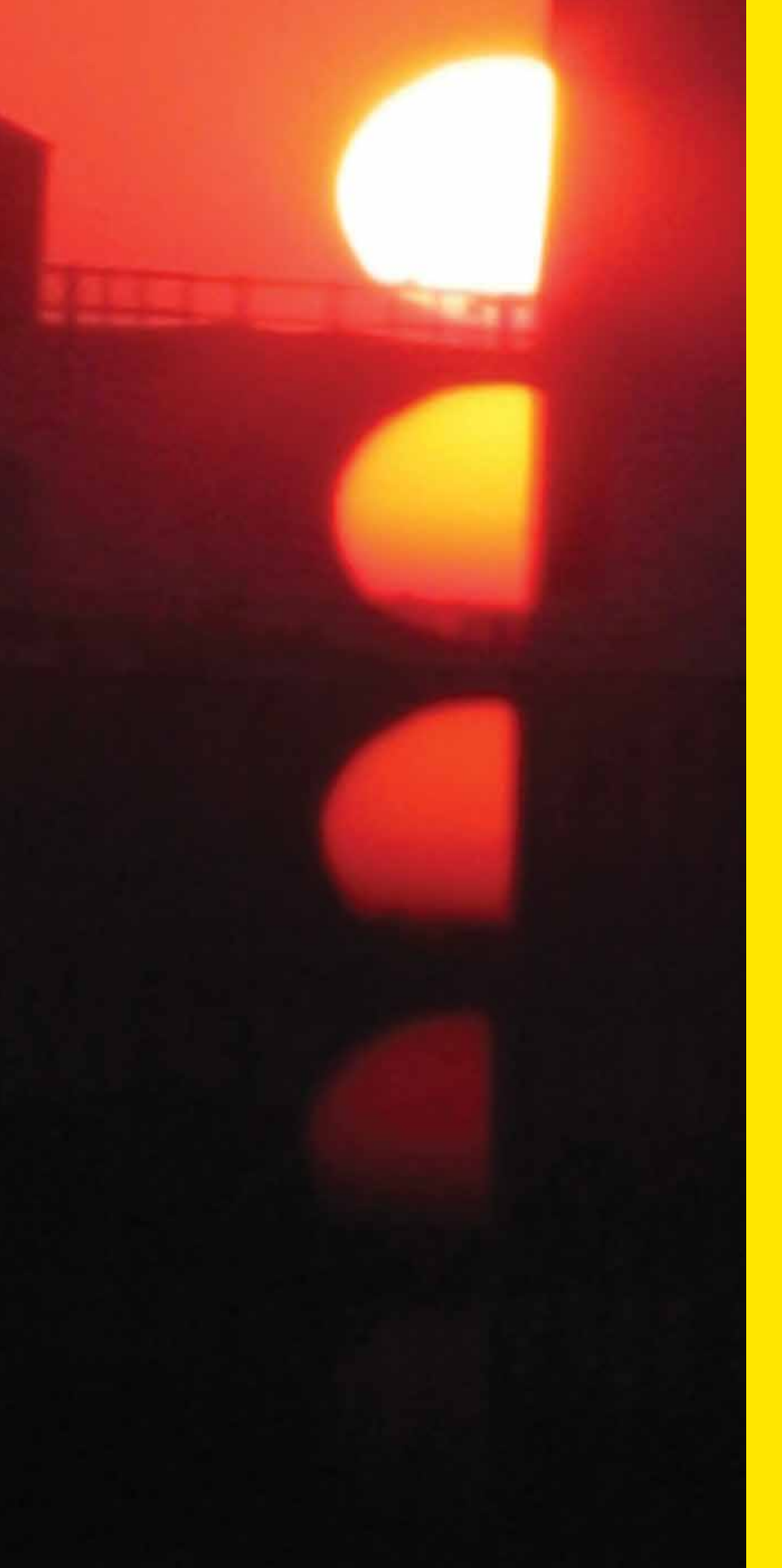
NYC
মেয়র Bill de Blasio

জরুরি ব্যবস্থাপনা
কমিশনার
Joseph J. Esposito

ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ
অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন
কমিশনার
Mary T. Bassett, MD, MPH



গরমকালে, নিউ ইয়র্কবাসীদের
গরম আবহাওয়াজনিত সমস্যার
সম্মুখীন হওয়ার বিশেষ সম্ভাবনা
থাকে। নিউ ইয়র্ক সিটি পার্শ্ববর্তী
এলাকাগুলোর তুলনায় 10 ডিগ্রি
পর্যন্ত বেশি গরম হতে পারে যার
কারণ হল শহরের স্থায়ী কাঠামো
- যা মূলত অ্যাসফল্ট, কংক্রিট, ও
ধাতু দিয়ে তৈরি - তাপ ধরে রাখা
গরমকালে তাপের মোকাবিলা
করার জন্য আপনি কিভাবে
প্রস্তুতি নিতে পারেন সে সম্পর্কে
জেনে নিন।



আগে থেকে পরিকল্পনা করুন

ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে জানুন:

প্রচলিত গরমের সময়ে সেই সব ব্যক্তির সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকেন যাদের:

- বয়স 65 বছর বা তার চেয়ে বেশি
- দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে অথবা বিষন্নতা বা ঘুমের ওষুধ অথবা অন্যান্য ওষুধ গ্রহণ করেন
- মনোবৈকল্য বা গুরুতর মানসিক অসুস্থতার কারণে চিন্তাশক্তি ঠিকমত কাজ করে না
- মাদকদ্রব্য বা অ্যালকোহল সেবনের বদঅভ্যাস আছে
- সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়তে হয়েছে
- ওজন মাত্রাতিরিক্ত বেশি

আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে, গরম আবহাওয়ায় কি কি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেবেন সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনার এমন কোনো প্রতিবেশী, পরিবারের সদস্য, বা বন্ধু থাকেন যাঁরা বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন, বিশেষ করে যারা একা থাকেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে তাঁরা যেন এয়ার কন্ডিশনারের সুবিধা পান এবং, প্রয়োজন হলে, তাদেরকে কোন ঠাণ্ডা জায়গায় যেতে সাহায্য করুন।

তাপ প্রবাহের পূর্বাভাস পাওয়া গেলে:

- জানালায় শেড বা চাঁদোয়া লাগিয়ে রোদ আটকানোর মাধ্যমে আপনার বাড়িকে ঠাণ্ডা রাখতে সাহায্য করুন।
- আপনার এয়ার কন্ডিশনার থাকলে, সেটি যথাযথভাবে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার এয়ার কন্ডিশনার না থাকলে, জানালাগুলো খুলে রাখুন যাতে তাজা বাতাস আপনার ঘরের ভেতর প্রবাহিত হতে পারে।
- আপনার বাড়িকে ঠাণ্ডা করতে না পারলে, শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত শপিং মল, লাইব্রেরি, বন্ধু বা আত্মীয়ের বাসা, অথবা নিউ ইয়র্ক সিটির কোনো কুলিং সেন্টারে যাওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন।

কুলিং সেন্টার

তাপের সূচক বিপজ্জনকভাবে বেশি হওয়ার পূর্বাভাস পাওয়া গেলে, নিউ ইয়র্ক সিটি কমিউনিটি সেন্টার ও সিনিয়র সেন্টার সহ শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ভবনগুলোতে কুলিং সেন্টার খুলবে। তাপ থেকে মুক্তিপ্রত্যাশী ব্যক্তির 311-এ ফোন করুন (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 নম্বরে, অথবা TTY: 212-504-4115 নম্বরে) অথবা তাপজনিত জরুরি অবস্থায় অথবা নিকটবর্তী কুলিং সেন্টারের অবস্থান জানার জন্য NYC.gov/emergencymanagement ওয়েবসাইট দেখুন।

অবহিত থাকুন

Facebook ও Twitter-এ NYC জরুরি ব্যবস্থাপনা

[@nycoem](http://www.facebook.com/NYCEmergencymanagement)

নোটিফাই NYC

জরুরি বিজ্ঞপ্তি পাওয়ার জন্য NYC.gov/notifynyc ওয়েবসাইটে গিয়ে, বা 311-এ ফোন করে বা Twitter-এ @NotifyNYC অনুসরণ করে নাম নথিভুক্ত করুন।



তাপপ্রবাহ চলার সময়ে

তাপের মোকাবিলা করার জন্য পরামর্শ

- যতটা সম্ভব ঠাণ্ডা জায়গায় থাকুন। আপনার এয়ার কন্ডিশনার থাকলে সেটি ব্যবহার করুন, এবং থার্মোস্ট্যাট 78 ডিগ্রির নিচে সেট করবেন না।
- আপনার এয়ার কন্ডিশনার না থাকলে, সুইমিং পুলে, বা শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত দোকানে, মলে, মুভি থিয়েটারে, বা কুলিং সেন্টারে গিয়ে ঠাণ্ডা হওয়ার ব্যাপারে ভাবুন। আপনার নিকটবর্তী একটি কুলিং সেন্টার খুঁজে বের করার জন্য 311-এ (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 নম্বরে, অথবা TTY: 212-504-4115 নম্বরে) ফোন করুন অথবা NYC.gov/emergencymanagement ওয়েবসাইট দেখুন।
- আপনার প্রতিবেশী, পরিবার, ও বন্ধুদের খোঁজ-খবর নিন, বিশেষকরে তারা যদি সহজেই গরমে কাহিল হয়ে পড়েনা*।
- ফ্যানগুলো রাতে সবচেয়ে ভালো কাজ করে যখন সেগুলো বাইরে থেকে ঠাণ্ডা বাতাস টেনে আনতে পারে।
- এমনকি আপনার তৃষ্ণা না পেলেও প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ - বিশেষকরে পানি - পান করুন।** অ্যালকোহল, ক্যাফেইন, বা প্রচুর পরিমাণে চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- হালকা ওজনবিশিষ্ট, হালকা রংয়ের, ঢিলে-ঢালা পোশাক পরুন যা যতটা সম্ভব আপনার স্বককে ঢেকে রাখে।
- প্রচন্ড তাপদাহের সময়ে শিশু, পোষাপ্রাণী, বা যাদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন রয়েছে এমন কাউকে পার্ক করা গাড়িতে কখনোই রেখে আসবেন না।

* যেসব ব্যক্তিদের তাপজনিত ক্ষতির আশংকা সবচেয়ে বেশি তাদের সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য উল্টা পৃষ্ঠা দেখুন।

** যেসব ব্যক্তির হার্ট, কিডনি বা লিভারের রোগ আছে অথবা যারা তরল-নিয়ন্ত্রিত ডায়েট অনুসরণ করছেন তারা তরল পদার্থ গ্রহণের পরিমাণ বাড়ানোর আগে তাদের ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত।



- ঠাণ্ডা পানিতে স্নান বা গোসল করা সহায়ক হতে পারে, কিন্তু তাপমাত্রার ব্যাপক পরিবর্তন এড়িয়ে চলুন।
- প্রচলিত শারীরিক পরিশ্রমের কাজ এড়িয়ে চলুন। বিশেষ করে দিনের সবচেয়ে গরম সময়ে।
- বাড়ির বাইরে থাকার সময়, সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন, সানস্ক্রিন মাখুন (কমপক্ষে SPF 15), এবং আপনার মুখমণ্ডল ও মাথাকে সুরক্ষিত রাখতে টুপি পরুন।
- আবহাওয়ার অবস্থা সম্পর্কে জানার জন্য টিভি ও রেডিও সম্প্রচার শুনুন, NYC.gov ওয়েবসাইট দেখুন, বা 311-এ (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 নম্বরে, অথবা TTY: 212-504-4115 নম্বরে) ফোন করুন। তাপের সূচক 95 ডিগ্রির বেশি হলে তা গরমে সহজেই কাহিল হয়ে পড়া ব্যক্তিদের জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক।

তাপজনিত অসুস্থতা

দেহ ঠাণ্ডা হতে না পারলে তাপজনিত অসুস্থতা দেখা দেয়। তাপজনিত অসুস্থতার সবচেয়ে মারাত্মক রূপগুলো হলো তাপজনিত নির্জীবতা ও তাপজনিত স্ট্রোক (কখনো কখনো একে সান স্ট্রোক বলা হয়)। বয়স্ক ব্যক্তি, শিশু, ও আগে থেকেই স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রচন্ড তাপের প্রভাবগুলো দ্বারা বিশেষভাবে প্রভাবিত হন।

তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলো সম্পর্কে জেনে রাখুন

তাপজনিত মারাত্মক অসুস্থতার নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো আপনার বা আপনার পরিচিত অন্য কারো মধ্যে দেখা গেলে 911-এ ফোন করুন বা অবিলম্বে জরুরি বিভাগে চলে যান:

- গরম, শুষ্ক ত্বক বা ঠাণ্ডা, চটচটে ত্বক
- বিভ্রান্তি, চিত্তবিভ্রম, বিহ্বলতা
- জ্ঞান হারিয়ে ফেলা বা সাড়া না দেয়া
- বমি ভাব বা বমি হওয়া
- শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- নাড়ির গতি দ্রুত, ও জোরালো হওয়া
- দুর্বলতা
- মাথা ঘোরা

তাপজনিত অসুস্থতার নিম্নলিখিত সতর্কীকরণ সংকেতগুলো উপেক্ষা করবেন না। যদি আপনার বা আপনার পরিচিত কোনো ব্যক্তির তাপজনিত অসুস্থতার সতর্কীকরণ সংকেতগুলো দেখা যায়, তাহলে একটি ঠাণ্ডা জায়গায় যান, বাড়তি পোশাক খুলে ফেলুন, এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

- প্রচণ্ড ঘাম হওয়া
- পেশিতে খেঁচুনি
- বিহ্বল লাগা, মূর্ছা যাওয়ার অনুভূতি হওয়া
- মাথা ব্যথা
- কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া
- স্ফুধা কমে যাওয়া, বমি বমি ভাব

শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা

তাপপ্রবাহের সাথে সাথে ওজোনের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে, যা বায়ুর মানকে খারাপ করে ফেলে। ওজোনের কারণে শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা হতে পারে, বিশেষ করে যাদের শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা রয়েছে।

প্রতিরোধ

যারা ব্যায়াম করেন বা ঘরের বাইরে কাজ করেন, যাদের ফুসফুসের রোগ আছে, এবং গরমে সহজেই কাহিল হয়ে পড়া ব্যক্তিদের ঘরের বাইরে কঠোর পরিশ্রমের কার্যকলাপ সীমিত রাখা উচিত বিশেষ করে দুপুরে ও বিকালের প্রথমদিকে। বাতাসের মান সম্পর্কে হালনাগাদ তথ্যের জন্য www.dec.ny.gov ওয়েবসাইট দেখুন, বা নিউ ইয়র্ক স্টেট এয়ার কোয়ালিটি হটলাইনে (1-800-535-1345) ফোন করুন।

তাপজনিত অসুস্থতা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন-এর ওয়েবসাইট NYC.gov/health দেখুন, অথবা ডিপার্টমেন্ট ফর দি এজিং-এর ওয়েবসাইট NYC.gov/aging দেখুন।



প্রচণ্ড গরমের সময় সম্পদসমূহ বাঁচান

পানি সংরক্ষণ করুন

গরম আবহাওয়ায় পানির ব্যবহার প্রায়শই অনেক বেড়ে যায়, যার ফলে পানির চাপ ওঠা-নামা করে এবং শহরে খরা দেখা দেয়। শহরে খরাজনিত জরুরি পরিস্থিতি দেখা দিলে, ডিপার্টমেন্ট অব এনভায়রনমেন্টাল প্রোটেকশনের পানি ব্যবহার সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।

পানি সংরক্ষণ সংক্রান্ত পরামর্শ

- ছিদ্রযুক্ত কল মেরামত করুন; ট্যাপগুলো টাইট করে বন্ধ করুন।
- অল্প সময়ে গোসল শেষ করুন; স্নান করার সময় বাথটাব শুধু অর্ধেক ভর্তি করুন।
- ডিশওয়াশার ও ওয়াশিং মেশিন সম্পূর্ণ ভর্তি হলেই কেবল চালাবেন।
- বাসন মাজা, শেভ করা, বা দাঁত ব্রাশ করার সময় অযথা কল ছেড়ে রাখবেন না।
- আপনার বাগানে বা গাছে পানি দেয়ার সময়ে, সীমা মেনে চলুন।

স্প্রে ক্যাপ ও ফায়ার হাইড্রেন্ট

স্প্রে ক্যাপ ছাড়া ফায়ার হাইড্রেন্ট খোলাটা বিপজ্জনক ও এতে পানির অপচয় হয়। পানির চাপে লোকজন - বিশেষকরে শিশুরা - রাস্তায় গাড়ির মুখে গিয়ে পড়তে পারে। খোলা হাইড্রেন্ট রাস্তাঘাটকে পানিতে ভাসিয়ে দেয় এবং পানির চাপ কমিয়ে দেয়, যা আগুনের বিরুদ্ধে নিরাপদে লড়াই করার জন্য দমকল কর্মীদের চেষ্টাকে ব্যাহত করে।

অবৈধভাবে খোলা হাইড্রেন্ট সম্পর্কে অথবা পানি বা নর্দমা সংক্রান্ত অন্যান্য সমস্যা সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য, 311-এ (ভিডিও রিলে সার্ভিসের জন্য 212-639-9675 নম্বরে, অথবা TTY: 212-504-4115 নম্বরে) ফোন করুন। স্প্রে ক্যাপ পাওয়ার জন্য, আপনার স্থানীয় দমকল অফিসে যোগাযোগ করুন।

পানি সংরক্ষণ সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য
NYC.gov/dep ওয়েবসাইট দেখুন।



বিদ্যুৎ সাশ্রয় করুন

প্রচণ্ড গরমের সময়, বিদ্যুতের ব্যবহার বেড়ে যায়।
বিদ্যুৎ সাশ্রয়, লোডশেডিং প্রতিরোধে সাহায্য করে।

বিদ্যুৎ সাশ্রয় সংক্রান্ত পরামর্শ

- আপনার এয়ার কন্ডিশনারের থার্মোস্ট্যাট 78 ডিগ্রির নিচে সেট করবেন না।
- শুধু আপনি বাড়িতে থাকাকালীন, আপনার ব্যবহৃত রুমগুলোতে এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। আপনি বাড়িতে ফিরে আসার আগে যদি আপনার বাড়ি ঠাণ্ডা করতে চান, তাহলে এমনভাবে টাইমার সেট করুন যাতে আপনি বাড়িতে আসার 30 মিনিটের বেশি সময় আগে এয়ার কন্ডিশনার চালু না হয়।
- অপ্রয়োজনীয় সরঞ্জাম বন্ধ করে রাখুন।

প্রচণ্ড গরমের সময় সম্পদসমূহ বাঁচান



বিদ্যুৎ বিভ্রাট

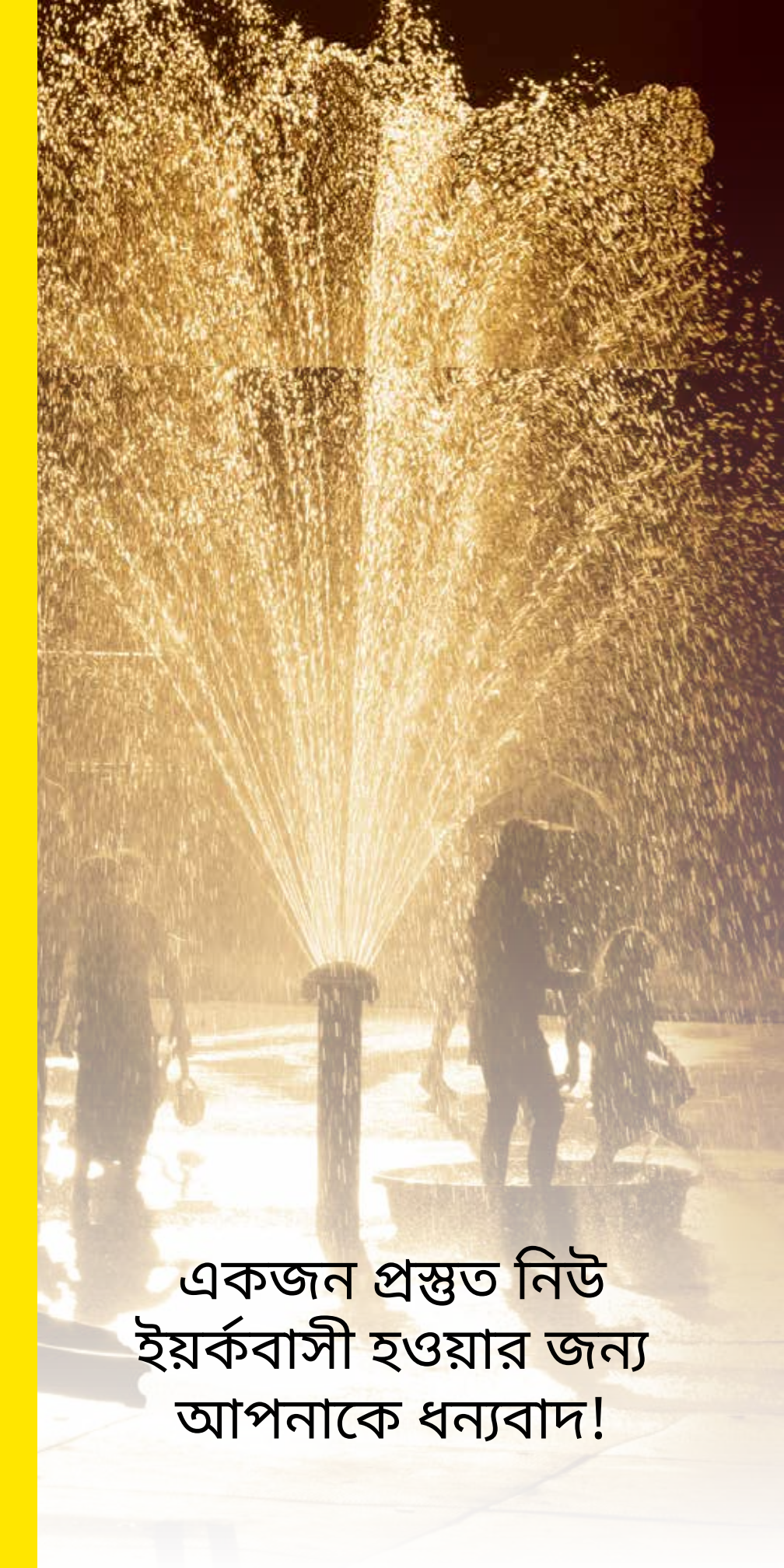
সম্ভাব্য বিদ্যুৎ-বিভ্রাট ও লোডশেডিংয়ের জন্য প্রস্তুতি নিতে, বাড়ির ভেতরে হাতের নাগালের মধ্যে একটি জরুরি সরবরাহ কিট রাখুন - যেখানে ফ্ল্যাশ-লাইট, ব্যাটারি-চালিত AM/FM রেডিও, প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম, বোতলজাত পানি, ও বাড়তি ব্যাটারিসহ অন্যান্য সামগ্রী থাকবে। আপনার বিদ্যুতের সমস্যা দেখা দিলে, যথাযথ বায়ু চলাচল নিশ্চিত করতে জানালাগুলো খুলে রাখুন।

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।



বিদ্যুৎ-বিভ্রাট দেখা দিলে, আপনার ইউটিলিটি প্রোভাইডারের (পরিষেবা প্রদানকারীর) সাথে যোগাযোগ করুন।

- Con Edison, ফোন নম্বর 1-800-75-CONED (1-800-752-6633), (TTY: 1-800-642-2308), www.coned.com
- PSEG LI, ফোন নম্বর 1-800-490-0075, (TTY: 631-755-6660), www.psegliny.com
- National Grid, ফোন নম্বর 718-643-4050, (TTY: 718-237-2857), www.nationalgridus.com



একজন প্রস্তুত নিউ
ইয়র্কবাসী হওয়ার জন্য
আপনাকে ধন্যবাদ!

এছাড়াও এই গাইডটি অডিও ফরম্যাটে এবং নিচের ভাষাগুলোতে পাওয়া যায়।

Arabic

رُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই গাইডটির বাংলা কপির জন্য 311-এ ফোন করুন বা NYC.gov/readyny দেখুন।

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

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

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچہ کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.