

শিশু পরিচর্যা, স্কুল এবং ক্যাম্পসমূহ: বায়ুর মানের সূচকের উপর ভিত্তি করে বাইরের বায়ুর মানের স্বাস্থ্যের সুপারিশগুলি

খারাপ বায়ুর মান শিশুদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। বায়ুর মান পরিবর্তন হলে শিশু পরিচর্যা এবং শিক্ষাগত ফ্যাসিলিটিগুলির জন্য এই সুপারিশগুলি অনুসরণ করুন:

- নিউ ইয়র্ক সিটির সতর্কতা এবং সংবাদের প্রতিবেদনগুলি নিরীক্ষণ করুন এবং airnow.gov পরীক্ষা করুন বর্তমান বায়ুর মানের ইন্ডেক্স (Air Quality Index, AQI)-এর জন্য।
- খারাপ বায়ুর মান দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা আরও কঠোর (তীব্র) বহিরঙ্গন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং বিরতি ছাড়া দীর্ঘ সময়ের জন্য বাইরে থাকার সাথে বৃদ্ধি পায়।
- ছাত্র এবং কর্মীদের কথা শুনুন – যদি কেউ খারাপ বায়ুর মান থেকে প্রভাব অনুভব করেন, তাহলে তাদের বাড়ির ভিতরে বিরতি নেওয়া উচিত।
- শিশুরা (বিশেষ করে ছোট শিশুরা) সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় খারাপ বায়ুর মানের জন্য বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। খারাপ বায়ুর মানের প্রতি সংবেদনশীল শিশুদের মধ্যে যাদের হৃদরোগ বা শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা (হাঁপানি সহ) রয়েছে বা যারা ইমিউনোকম্প্রোমাইজড তারা অন্তর্ভুক্ত। এই শিশুদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সুপারিশগুলি অনুসরণ করা উচিত।
- উচ্চ মানের মাস্ক (N95 বা KN95) বায়ু দূষণের সংস্পর্শ কমাতে পারে যখন 2 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা সঠিকভাবে তা পরিধান করেন। স্বাস্থ্যের সমস্যা সহ মানুষদের AQI বেশি হলে মাস্ক পরার বিষয়ে তাদের প্রদানকারীর সুপারিশ অনুসরণ করা উচিত।

AQI	স্তর	সাধারণ জনগণ
0 থেকে 50	ভাল	বাইরে সক্রিয় থাকার জন্য একটি দুর্দান্ত দিন।
51 থেকে 100	পরিমিত	বাইরে সক্রিয় থাকার জন্য একটি ভালো দিন। প্রস্তুত থাকুন যে কিছু সংবেদনশীল শিশু বর্ধিত উপসর্গ অনুভব করতে পারে। হাঁপানির পদক্ষেপের পরিকল্পনা এবং অন্যান্য চিকিৎসা সংক্রান্ত নির্দেশিকা অনুসরণ করুন এবং নিয়মিত সতর্কতা অবলম্বন করুন।
101 থেকে 150	সংবেদনশীল ব্যক্তিদের জন্য অস্বাস্থ্যকর	সংক্ষিপ্ত (এক ঘণ্টারও কম) এবং কম-প্রভাবের বহিরঙ্গন কার্যকলাপ, যেমন অবকাশ এবং শারীরিক শিক্ষার ক্লাস, ঠিক আছে। সংবেদনশীল শিশুদের কঠোর এবং দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) বহিরঙ্গন কার্যকলাপ এড়ানো উচিত। আরও বিরতির জন্য অনুমতি দিন এবং দীর্ঘ সময়ের বাইরের ক্রিয়াকলাপ যেমন খেলাধুলা অনুশীলন এবং গেমের জন্য কম তীব্র ব্যায়াম করার কথা বিবেচনা করুন। উপসর্গগুলির জন্য সংবেদনশীল শিশুদের পর্যবেক্ষণ করুন। হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুদের তাদের হাঁপানির পদক্ষেপের পরিকল্পনা অনুসরণ করা উচিত এবং তাদের দ্রুত উপশমের ওষুধ হাতে রাখা উচিত।
151 থেকে 200	অস্বাস্থ্যকর	সমস্ত বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপের জন্য, আরও বিরতির অনুমতি দিন এবং ক্রিয়াকলাপগুলিকে অকঠোর এবং সংক্ষিপ্ত রাখুন (এক ঘণ্টার কম)। চোখে জল আসা, খুসখুসে গলা বা শ্বাস নিতে অসুবিধা সহ বায়ুর মান-সম্পর্কিত যেকোনো লক্ষণগুলির জন্য পর্যবেক্ষণ করুন। সমস্ত কঠোর এবং দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) ক্রিয়াকলাপ যেমন খেলাধুলার অনুশীলন এবং গেমগুলির মতো ঘরের ভিতরে পুনরায় নির্ধারণ করুন বা সরান। সংবেদনশীল শিশুদের অপ্রয়োজনীয় বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ এড়ানো উচিত।
201 থেকে 300	খুবই অস্বাস্থ্যকর	সমস্ত বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ পুনঃনির্ধারণ করুন বা ঘরের ভিতরে সরান। বাইরে কোনো কঠোর বা দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) ক্রিয়াকলাপ (উদাহরণস্বরূপ, খেলাধুলা) করা উচিত নয়।
300-এর বেশি	বিপজ্জনক	সমস্ত বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ পুনঃনির্ধারণ করা উচিত বা বাড়ির ভিতরে সরানো উচিত। যদি AQI এক দিনের বেশি সময়ে বিপজ্জনক হওয়ার পূর্বাভাস দেওয়া হয়, তাহলে স্কুলের কর্মকর্তাদের ব্যক্তিগত স্কুলের পরিবর্তে দূরবর্তী শিক্ষা প্রদানের বিষয়টি বিবেচনা করা উচিত, অস্বাস্থ্যকর AQI মাত্রার ঝুঁকির বিরুদ্ধে দূরবর্তী শিক্ষার ফলাফলগুলিকে বিবেচনা করে।

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "air quality" (বায়ুর মান) অনুসন্ধান করুন।