NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE
Michelle Morse, MD, MPH
Acting Health Commissioner

জুন 2025

প্রিয় পরিবারবর্গ,

এই গ্রীষ্মকালে আপনি নিউ ইয়র্ক সিটিতে থাকুন বা ভ্রমণে যান না কেন, আপনার পরিবারকে নিরাপদ ও সুস্থ রাখুন! কিছু সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার কারণে ভ্রমণকারীদের কিছু বাড়তি পূর্বসতর্কতা গ্রহণ করার প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বিশ্বজুড়ে হাম রোগের প্রকোপ দেখা যাচ্ছে, এবং ক্যারিবিয়ান দ্বীপপুঞ্জ এবং মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকায় ডেঙ্গুর প্রকোপ দেখা যাচ্ছে।

	গ্রীষ্মকালের ও ভ্রমণের জন্য কিছু নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ
	পোকামাকড়ের কামড়জনিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকুন। এঁটুলি হল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ঝোপঝাড় বা জঙ্গলপূর্ণ এলাকার একটি সাধারণ পতঙ্গ এবং এটি লাইম রোগের মতো রোগ ছড়াতে পারে। **মশা** মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ওয়েস্ট নাইল ভাইরাসের মতো রোগ ছড়াতে পারে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু ছড়াতে পারে। DEET, পিক্যারিডিন, IR3535 সম্বলিত পোকামাকড় তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন অথবা লেবু ইউক্যালিপটাসের তেল ব্যবহার করুন। পরিধানগুলিতে পারমেথ্রিন লাগান এবং লম্বা হাতাওয়ালা শার্ট, লম্বা প্যান্ট, পায়ের আঙুল-ঢাকা জুতা ও টুপি পরুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে থাকলে, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু বা অন্যান্য মশাবাহিত রোগের এলাকায় ঘুমানোর সময় একটি মশারি ব্যবহার করুন। এঁটুলি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এখানে যান: nyc.gov/health/ticks।
	গরম আবহাওয়া বিপজ্জনক হতে পারে। হালকা ঢিলেঢালা পোশাক পরুন। শীতল জায়গায়, ছায়ায় থাকুন এবং সরাসরি রোদ থেকে দূরে থাকুন। এয়ার কন্ডিশনড জায়গায় কয়েক ঘণ্টার জন্য থাকলেও তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি অনেকটা কমানো যায়। যদি আপনার তৃষ্ণা নাও পায়, তবুও প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন এবং চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন। আরো তথ্যের জন্য এখানে যান: nyc.gov/health/heat
	জলে শিশুদের সুস্থ রাখুন। জলে সাঁতার কাটা বা খেলার সময় শিশুদের তত্ত্বাবধান করুন। গত দুই সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনার ডায়রিয়া হয়ে থাকে তাহলে জলে নামবেন না। শিশুদের মনে করিয়ে দিন যেন তারা জল গিলে না ফেলে। শিশুদের ঘন ঘন বাথরুমে নিয়ে যান।
	পোষা প্রাণীদের আশেপাশে নিরাপদ থাকুন। বুনো প্রাণীদের গায়ে হাত বোলাবেন না বা তাদের খাওয়াবেন না। কোনো কুকুর, বিড়াল বা অন্য কোনো পোষা প্রাণীকে স্পর্শ করার আগে তার মালিকের অনুমতি নিন।
	আন্তর্জাতিক ভ্রমণের জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ
	ভ্রমণের আগে ট্র্যাভেলার্স রেপিড হেলথ ইনফরমেশন পোর্টালটি পড়ুন। ভ্রমণকারীদের জন্য তৈরি স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শের জন্য gten.travel/trhip/trhip দেখুন।
	ভ্রমণের কমপক্ষে চার সপ্তাহ আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন। আপনি যদি এমন কোনো এলাকায় ভ্রমণ করেন যেখানে ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড জ্বর, বা হেপাটাইটিস A-এর মতো রোগগুলি সাধারণ হয়ে থাকে তাহলে আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন কোনো ওষুধ বা টিকাদান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। 6 থেকে 11 মাস বয়সী ছোট শিশুদের হামযুক্ত টিকার একটি প্রাথমিক, অতিরিক্ত ডোজ গ্রহণ করা উচিত এবং শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজ পাওয়া উচিত। নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার শিশুরা তাদের নিয়মিত টিকাগুলিতে আপডেটেড আছেন।
	ডায়রিয়াজনিত রোগ থেকে দূরে থাকুন। বোতলজাত জল পান করুন বা কমপক্ষে এক মিনিট ফুটিয়ে জল জীবাণুমুক্ত করে নিন। কাঁচা ফল বা শাকসবজি যা খোসা ছাড়ানো যায় না তা খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। মাংস যাতে ভালোভাবে রান্না করা হয় এবং গরম-গরম পরিবেশন করা হয় তা নিশ্চিত করুন।

বিনীত,

শমা আহুজা (Shama Ahuja), PhD, MPH

অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিশনার,
ব্যুরো অফ কমিউনিকেবল ডিজিজেজ

Bengali