



ডায়ালিসিসের রোগীদের
জরুরীকালীন
পরিস্থিতির জন্য
প্রস্তুতির একটি সহায়িকা



অবদান বেখেছেন

Kevin Chason, DO

পরিচালক

Mount Sinai Health System
(মাউন্ট সিনাই হেলথ সিস্টেম)
জরুরী ব্যবস্থাপনা

Donald Cardone, EMT-P, CIC

সহযোগী পরিচালক

The Mount Sinai Hospital (দ্য মাউন্ট সিনাই
হস্পিটাল) এবং

The Icahn School of Medicine (দ্য ইক্যান স্কুল অফ
মেডিসিন)
জরুরী ব্যবস্থাপনা

Maria Palakudiyil, MPH

প্রকল্প সমন্বয়কারী

The Mount Sinai Hospital, (মাউন্ট সিনাই
হস্পিটাল)
জরুরী ব্যবস্থাপনা

Joji Tokita, MD

সহকারী অধ্যাপক

নেফ্রোলজি বিভাগ (মেডিসিন)
Mount Sinai (মাউন্ট সিনাই) এ Icahn School of
Medicine (ইক্যান স্কুল অফ মেডিসিন)

Betty Duggan

পরিচালক

NYC মেডিক্যাল রিজার্ভ কর্পস
জরুরী প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার দফতর
NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর

Wanda I. Medina

উর্ধ্বতন প্রোগ্রাম ব্যবস্থাপক

স্বাস্থ্য সেবা এবং সুরক্ষিত নয় এমন জনসংখ্যা
জরুরী প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার দফতর
NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর

Samantha Chik Sum Wu, MS, RD, CSR, CDN

উর্ধ্বতন খাদ্যবিদ

Mount Sinai Hospital (মাউন্ট সিনাই হস্পিটাল)

Nancy A. Benedetto, MS, AC

কার্যনির্বাহী পরিচালক,

প্রশাসন

NYC, Inc.-এর আঞ্চলিক EMS কাউন্সিল

Jennifer Carley, CHSP

সুরক্ষা বিশেষজ্ঞ

পেশাগত এবং পরিবেশগত সুরক্ষা

Lenox Hill Hospital (লেনক্স হিল হস্পিটাল)

Jacob Neufeld, MPA, ABCP

এন্টারপ্রাইজ রিসাইলেন্সি ম্যানেজার

Memorial Sloan Kettering Cancer Center
(মেমোরিয়াল স্লোন কেটেরিং ক্যান্সার সেন্টার)

Anna Bennett

শিক্ষা সমন্বয়কারী

নিউ ইয়র্কের IPRO ESRD নেটওয়ার্ক

এই প্রকাশনাটি সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন এবং/অথবা প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার অ্যাসিস্টেন্ট সেক্রেটারির থেকে কোঅপারেটিভ
চুক্তি নম্বর **NU90TP921922-01** দ্বারা সমর্থিত। এর বিষয়বস্তুর দায়িত্ব সম্পূর্ণরূপে রচয়িতার এবং এটি আবশ্যিকভাবে সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল
অ্যান্ড প্রিভেনশন এবং/অথবা প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার অ্যাসিস্টেন্ট সেক্রেটারির অফিশিয়াল মতামতের প্রতিনিধিত্ব করে না।

সূচিপত্র

আমার তথ্য	1
আগে থেকেই পরিকল্পনা করতে আপনি যে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলো নিতে পারেন.....	3
মেডিক্যাল ID ব্রেসলেট.....	7
আপনার মোবাইল ফোনে জরুরীকালীন তথ্য.....	7
জরুরীকালীন অবস্থা এবং খালি করার পরিকল্পনা	8
খাদ্য এবং পুষ্টি.....	9
দীর্ঘস্থায়ী কিডনির অসুখের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য MyPlate	10
My Center থেকে আমার কোন প্রশিক্ষণ আবশ্যিক?	12
যাতায়াতের ক্ষেত্রে একজন ডায়ালিসিস রোগীর সহায়িকা.....	14
জরুরীকালীন ক্ষেত্রে প্রস্তুতির সংস্থানগুলি.....	16

আমাৰ তথ্য

নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বৰ: _____ সেল _____

ইমেল ঠিকানা: _____

আমাৰ সহায়তাৰ নেটৱৰ্ক যোগাযোগৰ তথ্য

নাম: _____

সম্পৰ্ক: _____

ফোন নম্বৰ: _____

সেল ফোন নম্বৰ: _____

ইমেল ঠিকানা: _____

নাম:

সম্পৰ্ক: _____

ফোন নম্বৰ: _____

সেল ফোন নম্বৰ: _____

ইমেল ঠিকানা: _____

আমার স্বাস্থ্যের তথ্য

আমার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর নাম: _____

ব্যাকআপ ডায়ালিসিস কেন্দ্রের নাম: _____

ঠিকানা: _____

ফোন নম্বর: _____

স্বাস্থ্য বীমা: _____

সদস্যতার ID নম্বর: _____

গ্রুপ নম্বর: _____

আমার ওষুধগুলো: _____

ফার্মেসির ফোন নম্বর: _____

পরিবহণ

আমি (পরিবার/বন্ধু)কে ফোন করব: _____

ফোন নম্বর: _____

সেল ফোন নম্বর: _____

ট্যাক্সি পরিষেবার নম্বর: _____

অ্যাক্সেস-এ-রাইড নম্বর: _____

গাড়ি পরিষেবার নম্বর: _____

আগে থেকেই পরিকল্পনা করতে আপনি যে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলো নিতে পারেন

আগে থেকেই পরিকল্পনা করলে আপনার বা আপনার প্রিয় মানুষটির জীবন বাঁচতে পারে! এই সহায়িকাটিতে সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর জন্য সাধারণ জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে প্রস্তুতি সম্পর্কিত তথ্য এবং নিউ ইয়র্কবাসীদের ডায়ালিসিসের জন্য নির্দিষ্ট জরুরীকালীন পরিস্থিতির তথ্য রয়েছে। আপনার ডায়ালিসিস চললে অথবা স্বাস্থ্যের অন্য কোনও অবস্থা থেকে থাকলে এই ডকুমেন্টে দেওয়া কোনও পরামর্শ অনুসরণের আগে আপনার চিকিৎসক বা নার্স, নিউট্রিশনিষ্ট এবং পরিচর্যা টিমের কারও সাথে কথা বলুন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী আপনাকে ব্যক্তিগতকৃত জরুরীকালীন ক্ষেত্রে প্রস্তুতি সম্পর্কে নির্দেশিকা দিতে পারবেন।

বাড়িতে প্রস্তুতি

আপনার বাড়ির জন্য জরুরীকালীন কিট

বাড়িতে রাখা জরুরীকালীন কিটে যা যা রাখা উচিতঃ

- ✓ কমপক্ষে 3 দিনের জন্য ব্যক্তি প্রতি 1 গ্যালন পানীয় জল
- ✓ বিনষ্টযোগ্য নয় এমন খাবার
- ✓ প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য কিট
- ✓ ফ্ল্যাশলাইট
- ✓ ব্যাটারি চালিত বা হ্যান্ড-ক্র্যাঙ্ক রেডিও
- ✓ বাঁশি
- ✓ ব্লিচ বা আয়োডিন ট্যাবলেট
- ✓ বিদ্যুত চালিত নয় এমন ফোন
- ✓ পোষ্যদের জন্য সামগ্রী (প্রয়োজন হলে)



<https://www1.nyc.gov/site/em/ready/ready-new-york.page>

প্রস্তুতি সম্পর্কে আলোচনা করুন

জরুরীকালীন অবস্থা হল এমন একটি গুরুতর এবং অপ্রত্যাশিত ঘটনা যার ফলে যেখানে আমরা কাজ করি ও বসবাস করি সেখানে আহত হতে পারি বা স্থানটি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের সাথে জরুরীকালীন অবস্থায় প্রস্তুতি সম্পর্কে কথা বলুন এবং নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন:

- ✓ কীভাবে সাহায্য চাইবেন
- ✓ কখন সাহায্য চাইতে হবে
- ✓ আপনি বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়লে কাকে ডাকতে হবে
- ✓ তাদের কাছে সব সময় ব্যক্তিকে শনাক্ত করা যায় এমন তথ্য রাখা
- ✓ জরুরীকালীন অবস্থার শব্দ কেমন হবে, তার অর্থ কী এবং কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে

জরুরীকালীন অবস্থার ক্ষেত্রে পরিকল্পনা

- ✓ জরুরীকালীন অবস্থার ক্ষেত্রে আপনার বাড়ির কাছে মিলিত হওয়ার একটি জায়গা বেছে নিন। আপনার পরিবারের সমস্ত লোক, পরিচর্যাকারীরা এই স্থানটি জানে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হন।
- ✓ আপনার কোনও পোষ্য থেকে থাকলে আপনি আপনার বাড়ির কাছে যে স্থানটিতে মিলিত হবেন সে জায়গাটি পোষ্যদের পক্ষে অনুকূল তা নিশ্চিত করুন।
- ✓ জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে টেক্সট মেসেজ সতর্কতা পেতে Notify NYC -এর জন্য সাইন আপ করুন। nyc.gov-এ যান এবং “Notify NYC” (নোটিফাই NYC) অনুসন্ধান করুন।

- ✓ আপনার বাচ্চা থেকে থাকলে তাদের স্কুল থেকে উপলব্ধ কোনও সতর্কতার জন্য সাইন আপ করুন।
- ✓ আপনার প্রশ্ন পথটি এবং সেটি কোথায় গেছে তা জানুন।
- ✓ আপনার সমস্ত প্রশ্নের পথ, হলের পথ এবং সিঁড়ির পথে কোনও বাধা নেই তা নিশ্চিত করুন। আপনি যে জিনিসগুলোতে পড়ে যেতে পারেন সেগুলো মেঝে এবং হল থেকে সরিয়ে ফেলুন।
- ✓ স্থানীয় এলাকাটির বাইরে থাকে এমন কোনও ব্যক্তি যে সমস্ত পরিবার বা বাড়ির সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগকারী হিসাবে কাজে আসতে পারে তাকে চিহ্নিত করুন।

নিউ ইয়র্ক সিটি ফায়ার ডিপার্টমেন্ট (FDNY) এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ 7টি অগ্নি সুবক্ষার পরামর্শ

1. কখনই স্পেস হিটার, শীততাপ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্র বা রেফ্রিজারেটর এক্সটেনশন কর্ড দিয়ে ব্যবহার করবেন না।
2. কখনই শুয়ে শুয়ে ধূমপান করবেন না।
3. রান্না করার সময় রান্না ঘরে থাকুন এবং ছোট বা টাইট হাতা যুক্ত পোশাক পরুন।
4. প্রতিটি ফ্লোরে এবং বেডরুমে ধোঁয়ার অ্যালার্ম ইনস্টল এবং মেইনটেন করুন। ধোঁয়ার অ্যালার্ম আপনার অগ্নিকাল্ডে মরার সম্ভাবনা অর্ধেক কমিয়ে দেয়।
5. আগুন থেকে বাঁচার একটি পরিকল্পনা তৈরি ও অনুশীলন করুন। নিজে নিজেই আগুন নেভাতে যাবেন না। **বেরিয়ে আসুন এবং দরজা বন্ধ করুন।** একটি নিরাপদ জায়গায় এসে 911-এ ফোন করুন।
6. দেশলাই এবং লাইটার বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখুন। বাচ্চাদের সব সময় নজরে রাখুন।
7. কখনই জ্বলন্ত মোমবাতি ছেড়ে যাবেন না।

অগ্নি সুবক্ষায় কী কী করবেন এবং কী কী করবেন না

কী কী করবেন	কী কী করবেন না
আগুন লাগলে, ধোঁয়া বেরোলে, গ্যাসের গন্ধ এলে বা চিকিৎসাগত ক্ষেত্রে জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে 911-এ ফোন করুন	দেশলাই বা আগুন নিয়ে খেলবেন না
কাজ করছে এমন ধোঁয়া/কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্ম রাখুন	বৈদ্যুতিক আউটলেটগুলোতে অতিরিক্ত লোড দেবেন না
জরুরী পরিস্থিতিতে বেরিয়ে আসার একটি পরিকল্পনা তৈরি রাখুন ও এটির অনুশীলন করুন	অসঙ্গতভাবে এক্সটেনশন কর্ড ব্যবহার করবেন না
আপনি ফায়ার ফ্রফ না নন-ফায়ার ফ্রফ বিন্ডিংয়ে আছেন তা জানুন	চিড় খাওয়া বা ফাটলযুক্ত বৈদ্যুতিক কর্ডগুলো ব্যবহার করবেন না
আগুন থেকে বেরিয়ে আসার সময় দরজাটি বন্ধ করুন	জ্বলন্ত মোমবাতিকে নজরের বাইরে রাখবেন না
আগুন থেকে বেরিয়ে আসার রাস্তাটি পরিষ্কার রাখুন	আতসবাজি ব্যবহার করবেন না
আপনার লেগে গেলে কী করতে হবে তা জানুন	রান্না হচ্ছে এমন খাবার নজরের বাইরে রাখবেন না
দাহস্থান থেকে কমপক্ষে তিন ফুট দূরে স্পেস হিটারগুলো রাখুন	রান্না করার সময় ঢিলে পোশাক পরবেন না
রান্না করার সময় আপনার চুলার চারপাশে বাচ্চারা থাকবে না এমন একটি জায়গা বলবত করুন	কেবোসিন বা প্রোপেন স্পেস হিটার ব্যবহার করবেন না
বাইস্ট্যান্ডার CPR শিখুন এবং অনুশীলন করুন	অমনোযোগীভাবে ধূমপান করবেন না বা তা অমনোযোগীভাবে না

জরুরীকালীন অবস্থায় গো-ব্যাগস

প্রত্যেকের একটি জরুরীকালীন অবস্থার গো-ব্যাগ প্রস্তুত করা প্রয়োজন। একটি গো-ব্যাগ একটি ব্যাক প্যাক অথবা চাকায়ুক্ত ছোট লাগেজ হতে পারে, এতে আপনাকে যদি বাড়ি ছেড়ে যেতে হয় তবে আপনার তিনদিনের মতো ব্যবহার্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী থাকে।

ডায়ালিসিসের রোগীদের তাদের জরুরীকালীন গো-ব্যাগে জরুরীকালীন অবস্থায় তাদের প্রয়োজন মেটাতে সাহায্য করবে এমন বেশ কয়েকটি আইটেম রাখা উচিত। গো-ব্যাগে নিম্নলিখিত জিনিসগুলো থাকা উচিত:

- আপনার পরিচয়পত্র এবং বীমার কার্ডের সামনের এবং পিছনের কপি
- আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী, আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্র এবং কাছাকাছি অন্যান্য ডায়ালিসিস কেন্দ্রের জরুরীকালীন ফোন নম্বর
- আপনার কমপক্ষে তিনদিনের ওষুধ ছাড়াও আপনার ওষুধের একটি তালিকা, সেগুলো গ্রহণের মাত্রা এবং সেগুলোই গ্রহণের নির্দেশিকা
- যে কোনও অ্যালার্জি একটি তালিকা আপনি যে ধরনের ডায়ালিসিস পান তার তালিকা
- সম্প্রতি পরীক্ষাগারে করা আপনার পরীক্ষার রিপোর্ট এবং চিকিৎসার রেকর্ড
- আপনার ডায়াবেটিস থেকে থাকলে এক সপ্তাহের আনুশঙ্গিক (সিরিজ, ইনসুলিন, অ্যালকোহল ওয়াইপ, আপনার গ্লুকোমিটার এবং গ্লুকোজে নজরদারির স্ট্রিপ)
- তিনদিনের জন্য পর্যাপ্ত খাবার (আরও তথ্যের জন্য 10 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)
- গাড়ি ও বাড়ির চাবির একটি অতিরিক্ত সেট
- ক্রেডিট এবং এটিএম কার্ডের কপির পাশাপাশি ছোট বিলে নগদ অর্থ
- বোতলে ভর্তি জল এবং গ্র্যানোলা বারের মতো নষ্ট হয় না এমন খাবার
- ব্যাটারি সহ ক্ল্যাশলাইট, বাঁশি এবং কাঁচি
- ব্যাটারি চালিত AM/FM রেডিও এবং অতিরিক্ত ব্যাটারি অথবা একটি হ্যান্ড-ক্র্যাঙ্ক রেডিও
- ঋতু অনুসারে অতিরিক্ত পোশাক, জুতো, চশমা এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- পরিবার, বন্ধু অথবা প্রতিবেশীদের সাথে যোগাযোগের তথ্য

আপনার **গো-ব্যাগটি** প্রতি 6 মাসে মেয়াদ ফুরিয়ে যাওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজন অনুসারে আইটেম প্রতিস্থাপন করুন



মেডিক্যাল ID রেসলেট

জরুরীকালীন অবস্থায় আপনার ডায়ালিসিস চলছে কিনা বা আপনার কিডনি প্রতিস্থাপন হয়েছে কিনা তা চিকিৎসা বিভাগের কর্মীদের জানতে মেডিক্যাল ID সাহায্য করতে পারে। এই গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি মেডিক্যাল কর্মীকে আপনাকে যথাযথ পরিচর্যা দিতে সাহায্য করবে এবং আপনার জীবন বাঁচাতে পারে।

আপনার মোবাইল ফোনে জরুরীকালীন তথ্য

জরুরীকালীন তথ্য রাখার অন্যতম সবচেয়ে সহজ এবং সবচেয়ে সুবিধাজনক স্থান হল আপনার স্মার্টফোন। এটি উদ্ধারকারীদের আপনার ফোন আনলক না করেই তা দেখতে দেয়। মেডিক্যাল ID হল আইফোনএর একটি বৈশিষ্ট্য। এই জরুরীকালীন যোগাযোগের বৈশিষ্ট্যটি অ্যান্ড্রয়েড ফোনগুলোতে [ICE: জরুরীকালীন অবস্থায় একটি অ্যাপ্লিকেশন হিসাবে ডাউনলোড করা যেতে পারে](#)। এটি ছাড়াও আপনি আপনার ফোনের যোগাযোগের তালিকায় "ICE" নামের একটি পরিচিতি সেভ করতে পারেন। এই পরিচিতিতে আপনার সম্পর্কে মেডিক্যাল তথ্য রয়েছে।

মেডিক্যাল ID সক্ষম করার পরে/জরুরীকালীন অ্যাপের ক্ষেত্রে আপনি উদ্ধারকর্মীদের জন্য আপনার পরিচয়, অ্যালার্জি, ওষুধ, চিকিৎসা সম্পর্কিত অবস্থা, অঙ্গদানকারীর স্ট্যাটাস, রক্তের প্রকার ইত্যাদির মতো উপযোগী তথ্য সেভ করতে পারবেন। আপনি আপনার জরুরীকালীন পরিচিতির তথ্যও সেভ করতে পারেন।

এইভাবে আপনার স্ক্রিনে একটি ক্লিকেই আপনার সমস্ত জরুরীকালীন সেভ থাকা পরিচিতিগুলোতে টেক্সট অ্যালার্ট পাঠানোর এবং সঙ্গে সঙ্গে উদ্ধারকর্মীদেরও কল করার সুবিধা পাবেন! আপনার পরিচিতিগুলো আপনি কোথায় তা জানতে পারবে এবং আপনাকে সাহায্য করতে পারবে!

আপনার স্মার্টফোনে জরুরীকালীন তথ্য অন্তর্ভুক্তির নির্দেশিকা:

আইফোন

1. Apple হেলথ অ্যাপটি খুলুন
2. ডান কোণের নীচে 'Medical ID' (মেডিকাল আইডি) তে ট্যাপ করুন এবং 'My info' কন্টিনিউ র নীচে আপনার তথ্য লিখুন
3. কন্টিনিউ ক্লিক করুন এবং নীচে 'Create Medical ID' (ক্রিয়েট মেডিকাল আইডি) ট্যাপ করুন।
4. যত বেশি সম্ভব তথ্য পূরণ করুন এবং 'Show When Locked' (শো হোয়েন লকড) চালু আছে (সবুজ) তা নিশ্চিত করুন।
5. নিশ্চিতভাবে কমপক্ষে একজন ব্যক্তিকে আপনার জরুরীকালীন অবস্থায় যোগাযোগের ব্যক্তি হিসাবে নির্ধারিত করুন। ব্যক্তিটির নাম এবং ফোন নম্বর আপনার হেলথ অ্যাপের জন্য পরিচিতি অ্যাপে অন্তর্ভুক্ত করতে সেভ করুন।
6. 'Next' (নেক্সট) ট্যাপ করুন, তথ্যটি পর্যালোচনা করুন এবং সেভ করতে 'Done' (ডান) ক্লিক করুন

অ্যান্ড্রয়েড

1. একটি জরুরীকালীন পরিচিতির বৈশিষ্ট্যের জন্য আপনার ফোনের সেটিং পরীক্ষা করুন, এটি অ্যান্ড্রয়েড সংস্করণগুলোতে রয়েছে।
2. আপনি সেটিংসে জরুরীকালীন পরিচিতির ক্ষেত্রেটি খুঁজে না পেলে জরুরীকালীন তথ্য যোগ করার জন্য অনেক ফ্রি অ্যাপ রয়েছে, তবে যেটি লক স্ক্রিন থেকে অ্যাক্সেস করা যায় সেটিই আপনার প্রয়োজন হবে।
3. টেক্সট মেসেজিংয়ের মাধ্যমে জরুরীকালীন তথ্য পাঠায় এমন কোনও অ্যাপ ব্যবহার করবেন না।
4. অ্যান্ড্রয়েড 5.0 এবং পরবর্তী সংস্করণের জন্য [ICE: জরুরীকালীন ক্ষেত্রে](#) অ্যাপটিতে আপনি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের পাশাপাশি ICE নাম এবং নম্বরগুলোও সেভ করতে পারবেন।



জরুরীকালীন অবস্থা এবং খালি করার চেকলিস্ট

- আপনার কাছে অথবা আপনার ফোনে আপনার সাথে যোগাযোগের তথ্যের রেকর্ড রাখুন।
- আপনি কীভাবে আপনার ডায়ালিসিস ক্লিনিকে যোগাযোগ করবেন তা পরিকল্পনা করুন।
- আপনার নাগালের বাইরে পরিচিতিগুলো চিহ্নিত করুন।
- আপনার ফোনে ICE (জরুরীকালীন অবস্থায়) অথবা মেডিক্যাল ID সক্রিয় রাখুন।
- বন্যা, বিদ্যুৎ বিভ্রাট বা চরম আবহাওয়ার মতো কোন ধরনের জরুরীকালীন পরিস্থিতি আপনার এলাকায় ঘটতে পারে তা জানুন। আরও তথ্যের জন্য এই সহায়িকার শেষে জরুরীকালীন ক্ষেত্রে প্রস্তুতির সংস্থানগুলির তালিকা দেখুন।
- জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে এবং গুরুত্বপূর্ণ নাগরিক পরিষেবাগুলো সম্পর্কে তথ্যের জন্য Notify NYC-তে (নোটিফাই এনওয়াইসি) সাইন আপ করুন।
- আপনাকে আপনার এলাকা ছেড়ে দেওয়ার নির্দেশ দিলে কীভাবে ছেড়ে যাবেন তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- আপনার ছেড়ে বেরোনোর পথের একটি মানচিত্র তৈরি করুন।
- আপনার যাতায়াতের বিকল্পগুলো পর্যালোচনা করুন।
- প্রিয় মানুষগুলোর সাথে আপনার পরিকল্পনাটি শেয়ার করুন।
- আপনার পরিকল্পনাটি পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে অনুশীলন করুন



একটি জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি

জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে বাড়িতে প্রস্তুত রাখা উচিত এমন খাবারের কিছু পরামর্শ এখানে দেওয়া হল। আপনার ডায়াবেটিস থেকে থাকলে আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখবে এমন খাবার অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। আপনার ক্রনিক বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা থেকে থাকলে আপনার জরুরীকালীন সময়ের খাবারের পরিকল্পনাটি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে অবশ্যই আলোচনা করে নিন।

জরুরীকালীন সময়ের খাবারের পরিকল্পনা সম্পর্কে একজন রোগীর কী কী জানা উচিত

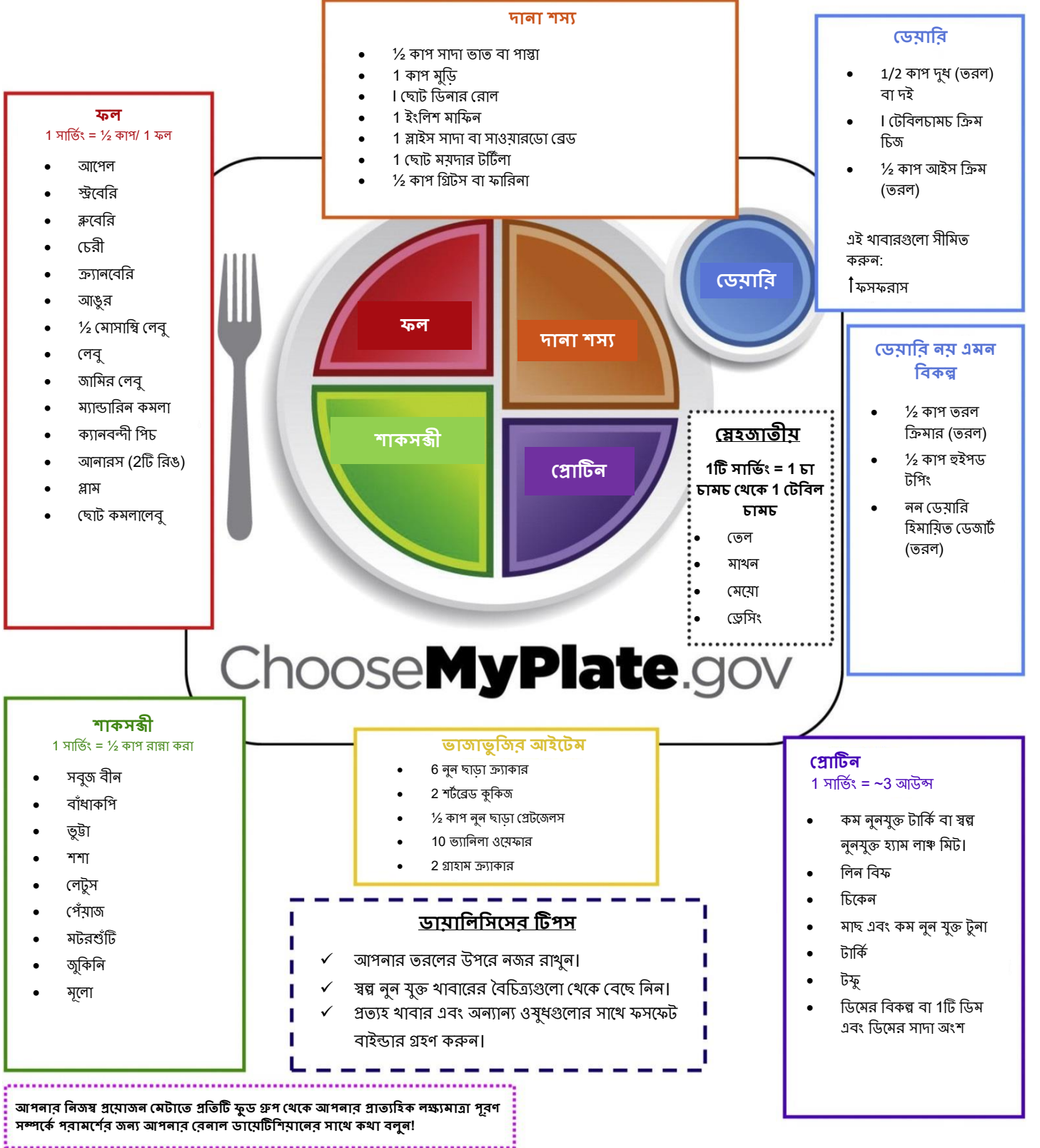
এই ডায়েটের তথ্যটি ডায়ালিসিসের পরিপূরক নয়, তবে আপনি ডায়ালিসিসের জন্য অপেক্ষা করার সময় তরল এবং ইলেক্ট্রোলাইট গঠনে সাহায্য করবে। আপনার চিকিৎসক অথবা পরিচর্যার টিমের সাথে আপনার যোগাযোগ বজায় রাখা জরুরী, এতে তারা স্বতন্ত্র নির্দেশিকা দিতে পারবে।

- আমার দিনে কতগুলি পরিমাণ তরল গ্রহণ করা উচিত?
 - তরল গ্রহণের পরিমাণ দিনে 2 কাপ বা 16 আউন্স (oz.) সীমাবদ্ধ রাখুন।
 - এটি এডিমা বা ফুলে যাওয়া ও শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- তরলের মধ্যে কী কী পড়ে?
 - তরলের মধ্যে পড়ে জল, দুধ, কফি, লেমোনেড, সুপ, আইস ক্রিম, চা, জুস, সফ্ট ড্রিঙ্কস, জেলাটিন, শরবত, আইস কিউব, পপসিকলস, পুডিং, দই এবং ঝোল।
- আমার তৃষ্ণা পেলে আমার কি করা উচিত?
 - তৃষ্ণা মেটাতে সাহায্য করতে সুগার-ফ্রি গাম চিবোন।
 - নিঃশ্বাসের স্প্র ব্যবহার করুন (সাধারণত ওরাল কেয়ার সেকশনে পাওয়া যায়)
 - সুগার ফ্রি লেমন ড্রপ এবং/অথবা মিন্ট খান। হার্ড ক্যান্ডির মতো মিষ্টি কেবল রক্তে স্বল্প শর্করার মাত্রাকে সারিয়ে তুলতে ব্যবহার করা উচিত। অন্যথায় সুগার-ফ্রি সংস্করণগুলো বেছে নিন।
- এমন কোন খাবার আছে কি যা আমার এড়িয়ে চলা অথবা সীমিত করা উচিত?
 - খাবারের সাথে নুন বা নুনের বিকল্প ব্যবহার করবেন না। যখন সম্ভব নুন বিহীন খাবার খান।
 - অ্যাভোকাডো, কলা, খেজুর, আলু ভাজা, কমলালেবুর রস, টম্যাটোর রস এবং ইয়ামসের মতো উচ্চ পটাশিয়ামযুক্ত খাবার এড়ান।
 - দিনে 6-8 oz.-এর বেশি হাই-প্রোটিন খাবার খাবেন না। এতে দই, কটেজ চিজ, সুইজ চিজ, ডিম, স্টিক, পর্ক, চিকেন, মাছ এবং জার্কি অন্তর্ভুক্ত।
- আমার আর কি মনে রাখা উচিত?
 - ক্যানজাত খাবার খোলার পরে দু'ঘন্টার মধ্যে খাওয়া নিশ্চিত করুন।



দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগে স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য MyPlate

স্বল্প সোডিয়াম ■ স্বল্প পটাশিয়াম ■ স্বল্প ফসফরাস



My Plate হল ইতিবাচক পুষ্টিগত আচরণ এবং সুস্বাদু খাবারের পছন্দের প্রচার করতে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ দ্বারা তৈরি করা একটি শিক্ষামূলক সরঞ্জাম। একটানা কিডনি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি যিনি কোন প্রকারের ডায়ালিসিস পাচ্ছেন তার সাধারণ মানুষের থেকে অত্যন্ত পৃথক এবং জটিল পুষ্টিগত প্রয়োজন থাকে। ডায়ালিসিস রোগীদের জন্য সুপারিশ করা চিকিৎসাগত পুষ্টির পরিকল্পনাতে ফসফরাস, পটাশিয়াম, সোডিয়াম এবং তরলে সীমাবদ্ধতা অন্তর্ভুক্ত।

আপনাকে প্রতিদিনের জন্য কী পরিমাণ প্যাক করতে হবে তা নির্ধারণ করতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে অবশ্যই কথা বলতে হবে।

আমার ডায়ালিসিস কেন্দ্র থেকে কী কী জরুরীকালীন প্রশিক্ষণ প্রয়োজন?

আমার কী কী জানা উচিত?

- কেন্দ্রের কোনও জরুরীকালীন পরিস্থিতি অথবা বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে ডায়ালিসিস মেশিনটি থেকে কীভাবে নিরাপদে নিজের সংযোগ বিচ্ছিন্ন করবেন তা আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের আপনাকে শেখানো উচিত।
- o কোনও জরুরীকালীন অবস্থায় কীভাবে নিজেকে যথাযথভাবে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করবেন তা জানা আহত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে, আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে এবং আপনি দ্রুত এবং নিরাপদে স্থান পরিত্যাগ করতে পারেন তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।
 - o কী করতে হবে বা এটি কীভাবে করতে হবে সে সম্বন্ধে আপনি নিশ্চিত না হলে আবার দেখাতে বলুন।
- আপনার ফেসিলিটির বিপর্যয় মোকাবেলার পরিকল্পনাটি এবং আপনাকে জরুরী অবস্থায় বেরিয়ে যেতে হলে কী করতে হবে তা জানা উচিত।
 - o একটি জরুরীকালীন অবস্থা বা বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে কে দায়িত্বে রয়েছে সে সম্পর্কে আপনার জানা উচিত
 - o আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রে কখন অনুশীলনীগুলো হয় তা জানতে সেখানে কথা বলুন
 - o আপনার ফেসিলিটির নিয়মিত বিপর্যয় এবং অগ্নিকান্ড মোকাবেলার অনুশীলন আয়োজন করা উচিত।
 - o এই অনুশীলনগুলো কোনও জরুরীকালীন অবস্থায় ঠিক কী করা উচিত তা আপনাকে জানতে সাহায্য করে।
- আপনি কখন এবং কার থেকে আপনার প্রেসক্রিপশনের একটি কপি পেতে পারেন তা আপনার জানা উচিত।

আমি আমার প্রয়োজনীয় তথ্য কোথায় পেতে পারি

- আপনি ডায়ালিসিস কেন্দ্রে নতুন হলে কোনও জরুরীকালীন অবস্থা বা বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে আপনার মেশিন থেকে কীভাবে আপনি নিজে যথাযথভাবে বেরোতে পারবেন সে সম্পর্কে আপনার ভর্তির পরে তথ্য এবং প্রশিক্ষণ পাওয়া উচিত।
 - o এই তথ্যটি যখন আপনি ভর্তি হন তখন এবং নিয়মিত নির্ধারিত অনুশীলনীগুলোতে আপনাকে দেওয়া উচিত।
- ডায়ালিসিস কেন্দ্রের কাছে তাদের নির্ধারিত মহড়া এবং অনুশীলনের সময়সূচি জানতে চান।
- আপনি নতুন রোগী না হলেও।
 - o আপনার এই তথ্যটি জানা এবং অনুধাবন করা গুরুত্বপূর্ণ।
 - o আপনি কোনও বিষয় সম্পর্কে অনিশ্চিত হলে দ্বিধাবোধ করবেন না – জিজ্ঞাসা করুন!
- জরুরীকালীন অবস্থা বা বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে জিনিসটি মনে রাখতে হবে তা হল শান্ত থাকা।

5টি W মনে রাখুন

আপনার কী জানা উচিত তা জেনে রাখার একটি ভাল উপায় হল 5টি W মনে রাখা: কে(Who), কী(What), কোথায়(Where), কখন(When) এবং কেন(Why)।

কে আপনাকে প্রশিক্ষণ দেবে?

আপনার ডায়ালিসিসের কর্মী।

তাদের আপনাকে কী করতে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত?

আপনাকে আপনার ডায়ালিসিস মেশিন থেকে নিরাপদে বেরোনো এবং কীভাবে নিরাপদে ফেসিলিটি ছেড়ে বেরোতে হবে।

আপনার কোথায় এই প্রশিক্ষণটি পাওয়া উচিত?

আপনার ডায়ালিসিস ফেসিলিটিতে।

আপনার কখন এই প্রশিক্ষণটি পাওয়া উচিত?

ফেসিলিটিতে ভর্তির পরে এবং তারপরে সারা বছর প্রতি তিন মাস অন্তর।

তাদের কেন আপনাকে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত?

আপনি যাতে জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে ফেসিলিটি থেকে দ্রুত এবং নিরাপদে বেরোতে পারেন।

আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্র যখন বন্ধ থাকে

- কোথায় এবং কখন চিকিৎসা পাওয়া যাবে তা জানতে আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের টিমকে অথবা আপনার ফেসিলিটির জরুরীকালীন ফোন নম্বরে ফোন করুন।
- আপনি আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের টিমকে অথবা আপনার ফেসিলিটির জরুরীকালীন ফোন নম্বরে কল করতে না পারলে আপনার ব্যাক-আপ ফেসিলিটিকে কল করুন।
- আপনার পরিবার এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আপনি কোথায় চিকিৎসা পাবেন তা জানান
- আপনার 3 দিনের জরুরীকালীন খাদ্য তালিকাটি শুরু করুন এবং আপনি যে তরল পান করেন তা সীমিত করার চেষ্টা করুন
- আপনি নিজে গাড়ি চালিয়ে চিকিৎসার জন্য গেলে আপনার ব্যাক-আপ ফেসিলিটির পথনির্দেশিকাটি কাছে রাখুন এবং পথ নিরাপত্তাটি পরীক্ষা করুন
- আপনার ব্যাক-আপ ফেসিলিটিতে যাওয়ার পরিকল্পনা তৈরি করুন
- জরুরীকালীন অবস্থা বা বিপর্যয় সম্পর্কে জানতে আপনার স্থানীয় সংবাদ শুনুন

যখন আপনি বাড়ি ছেড়ে যেতে পারছেন না

- জানালা এবং দরজা লক করে সিল করুন
- নির্দিষ্ট জরুরীকালীন অবস্থার কথা বিবেচনা করুন এবং আপনার বাড়ির সবচেয়ে নিরাপদ ঘরটি বেছে নিন (যেমন: সবচেয়ে কম জানালাযুক্ত সু-বাতাসযুক্ত ঘর)
- আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলো হাতের কাছে রাখুন
- সেল ফোন এবং চার্জার, বাড়ির ফোন এবং কম্পিউটারটি আপনার কাছে রাখুন
- আপনাকে বেরিয়ে যেতে হলে আপনার জরুরীকালীন গো-ব্যাগটি প্রস্তুত রাখুন

যখন আপনাকে অবশ্যই আপনার ঘর ছাড়তে হবে

- জরুরীকালীন অবস্থায় গো-ব্যাগটি আপনার সাথে নিন
- আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধ আপনার সাথে নিন
- আপনার কোথায় যাওয়ার পরিকল্পনা রয়েছে তা পরিবারের সদস্য, পরিচর্যাকারী এবং ডায়ালিসিস ফেসিলিটিতে জানান
- আপনার চিকিৎসার জন্য কোথায় যাওয়া উচিত তা খুঁজে বের করতে আপনার ডায়ালিসিস ফেসিলিটিকে ফোন করুন
- আপনাকে কোনও আশ্রয়কেন্দ্রে যেতেই হলে দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তিটিকে আপনার ডায়ালিসিসের প্রয়োজন তা জানান

ডায়ালিসিস রোগীর জরুরীকালীন অবস্থায় পরিবহণ সহায়িকা

আগাম বিজ্ঞপ্তি সহ একটি জরুরীকালীন পরিস্থিতিতে (যেমন হারিকেন বা প্রবল তুষারঝড়) আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের উচিত:

- আপনার সাথে যোগাযোগ করা এবং আগত জরুরীকালীন পরিস্থিতি এবং আপনার চিকিৎসায় তার প্রভাব সম্পর্কে অবগত করানো।
- আপনার নিয়মিত ডায়ালিসিস কেন্দ্র একটি আগাম সেশনে আপনাকে নির্ধারিত করা অথবা কোনও বিকল্প ডায়ালিসিস কেন্দ্র চিকিৎসার জন্য আপনাকে নির্ধারিত করা।
- প্রয়োজন হলে আপনাকে ব্যাকআপ ডায়ালিসিস চিকিৎসা কেন্দ্র পুনঃনির্দেশিত করা।

পরিবহণে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে

- ব্যক্তিগত যান
- গণ পরিবহণ (বাস, ট্রেন)
- গাড়ির পরিষেবা/ট্যাক্সি
- অ্যাম্বুলেন্স-এ-রাইড
- ডায়ালিসিস কেন্দ্রের সাথে চুক্তিবদ্ধ অ্যাম্বুলেট এজেন্সি



এই ধরনের পরিবহন উপলব্ধ না হলে আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্র আপনাকে একটি বিকল্প পরিবহনের পরিকল্পনা তৈরি করে দিতে সাহায্য করতে পারে।

911-এ কল করবেন না

নিম্নলিখিত অবস্থাগুলির অভিজ্ঞতা না হয়ে থাকলে না থাকলে যে রোগীরা ডায়ালিসিস মিস করেছেন তাদের জন্য 911 একটি উপযুক্ত পরিবহণ মাধ্যম নয়:

- নিঃশ্বাস গ্রহণে অসুবিধা, একটি অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া, বৃককে ব্যাথা বা কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট, বিসক্রিয়ার মতো একটি চিকিৎসাজনিত জরুরী অবস্থা
- পড়ে যাওয়ার মতো দুর্ঘটনা

যদি 911 কল করা হয়ে থাকে

- একটি অ্যাম্বুলেন্স রেসপন্স করবে।
 - প্রাক-হাসপাতাল EMS কর্মী জরুরীকালীন অবস্থার চিকিৎসা করে এবং ডায়ালিসিস কেন্দ্রগুলিতে পরিবহণ সরবরাহ করে না।
- 911 অ্যাম্বুলেন্স আপনাকে নিকটতম হাসপাতালে নিয়ে যাবে। আপনি হাসপাতাল বেছে নেবার সুযোগ নাও পেতে পারেন।
- একবার হাসপাতালে গেলে আপনাকে প্রতীক্ষার জন্য নির্দিষ্ট ঘরে রাখা হতে পারে যখন হাসপাতালের কর্মী সদস্যরা আরও গুরুতর আহতদের চিকিৎসা করবেন।

পরিবহনের একটি পরিকল্পনা বিকাশ

গণ পরিবহণ ব্যবস্থা বন্ধ হলে কারপুল প্ল্যান তৈরি রাখুন:

- যে রোগীরা সাধারণত গণ পরিবহনের উপর আস্থা রাখে তাদের জন্য ব্যক্তিগত গাড়ি বা ভ্যান পরিষেবা কারপুলের রিসোর্স হিসাবে বা শাটলের বিকল্প হিসাবে কাজ করতে পারে।
- গণ পরিবহণ সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য 311-এ ফোন করুন

জরুরীকালীন অবস্থায় আপনার পরিবহনের পরিকল্পনাটি তৈরি করে রাখা এবং পরিস্থিতিগুলো সম্পর্কে অনুধাবন করা গুরুত্বপূর্ণ যার জন্য আপনার 911-এ ফোন করা উচিত। পরিবহনের পরিকল্পনা বিকাশের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সহায়তার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।

উপসংহার

আপনার বাড়িতে বা ডায়ালিসিস ইউনিটে কোনও দুর্ঘটনার মতো অসম্ভাব্য ঘটনার ক্ষেত্রে আগে থেকেই সময় নিয়ে প্রস্তুত থাকা, কার্যকরী এবং ধারাবাহিক চিকিৎসা ও জরুরীকালীন বিভাগে যেতে হওয়ার মধ্যে উল্লেখযোগ্য পার্থক্য তৈরি করতে পারে। জরুরীকালীন পরিস্থিতির জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি রাখা, প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের ব্যবস্থা এবং জরুরীকালীন পরিস্থিতির সময় পুষ্টি সুনিশ্চিত করা হল এখন করতে পারেন এমন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলোর মধ্যে কয়েকটি। আপনি কোনও জরুরী অবস্থা ঘটান আগেই প্রস্তুতির বিষয়ে আপনার সরবরাহকারী এবং আপনার ডায়ালিসিস ইউনিটের কর্মীর সাথে কথা বলেছেন তা নিশ্চিত করুন।

জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিতে প্ৰস্তুতিৰ সংস্থানগুলি

FEMA

1-800-621-3362

ready.gov

জৰুৰী ব্যবস্থাপনার নিউইয়র্ক ৰাজ্য দফতৰ
(New York State Office of Emergency Management)

1-518-292-2293

nyc.gov/site/em/ready/guides-resources.page

নিউ ইয়র্কের IPRO ESRD নেটওয়ার্ক

1-800-238-3773

esrd.ipro.org/home/emergency-information

জাতীয় কিডনি ফাউন্ডেশন

1-800-622-9010

kidney.org/help

Con Edison

1-800-752-6633

coned.com/customercentral/specialservices.asp#six

আমেরিকান ৰেড ক্ৰস

1-877-733-2767

redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities

ASPCA

1-888-666-2279

aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ ও প্ৰতিৰোধ কেন্দ্ৰ

(The Center for Disease Control and Prevention)

emergency.cdc.gov/preparedness/kit/disasters

বিশেষ কৃতজ্ঞতা

নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

Lenox Hill Hospital (লেনক্স হিল হস্পিটাল) | Northwell Health (নর্থওয়েল হেলথ)

Memorial Sloan Kettering Cancer Center (মেমোরিয়াল স্লোন কেটেরিং ক্যান্সার সেন্টার)

New York City Medical Reserve Corps (নিউ ইয়র্ক সিটি মেডিকাল রিজার্ভ কোর্স)

ইস্ট রিভার প্লাজার Mount Sinai Kidney Center (মাউন্ট সিনাই কিডনি সেন্টার)

The Mount Sinai Hospital (দ্য মাউন্ট সিনাই হস্পিটাল)

Regional Emergency Medical Services Council of NYC, REMSCO
(এনওয়াইসি এর আঞ্চলিক জরুরী মেডিকাল পরিষেবা কাউন্সিল)

New York City Emergency Management, NYCEM
(নিউ ইয়র্ক সিটি জরুরী পরিস্থিতি ব্যবস্থাপনা)

আইল্যান্ড পিয়ার রিভিউ অর্গানাইজেশন (Island Peer Review Organization, IPRO)

নিউ ইয়র্কের এন্ড স্টেজ রেনাল ডিজিজ নেটওয়ার্ক (End Stage Renal Disease, ESRD)