ব্যক্তিবিশেষ এবং পরিবার

অস্বাভাবিক গরম

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা

তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতার মিলিত অবস্থা অর্থাৎ তাপমাত্রার সূচক একদিনের জন্য 100°F এর বেশি বা দুই বা তার বেশি দিনের জন্য 95°F এর বেশি হলে তাপমাত্রাজনিত জরুরি অবস্থা দেখা দেয়। তবে, গরমের কারণে হওয়া অসুস্থতা এবং মৃত্যু কম তাপমাত্রাতেও ঘটতে পারে। নিউ ইয়র্ক শহরে, উত্তাপের কারণে হওয়া অধিকাংশ মৃত্যু গরম বাড়ির ভিতরেই হয়ে থাকে। গরমের কারণে হওয়া অসুস্থতার লক্ষণগুলি হল গরম, শুকনো ত্বক বা ঠান্ডা, চটচটে ত্বক; দ্বিধাগ্রস্থতা; চিত্তবিভ্রম; অসাড় হয়ে যাওয়া; বমি বমি ভাব বা বমি; শ্বাস কষ্ট; দ্রুত, জোরে হৃৎস্পন্দন; দুর্বলতা; বা মাথা ঘোরা।

কাদের বিপদের আশঙ্কা রয়েছে তা জানুন।

অস্বাভাবিক গরমের কারণে কিছু মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা দেখা দেওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। অস্বাভাবিক গরমে যাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে তাদের মধ্যে সেই মানুষেরা রয়েছেন যাদের কাছে কোনো সচল এয়ার কন্ডিশনার নেই এবং:

- 65 বা তার বেশি বয়সী
- হৃৎপিণ্ডের রোগ, শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যা, ডায়াবিটিস বা শারীরিক মোটা ভাবের মতো দুরারোগ্য রোগে ভুগছেন
- গুরুতর মানসিক অসুস্থতা বা বিকাশগত অক্ষমতা আছে
- শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ধরে রাখার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এমন ওষুধপত্র যারা খান। **আপনার খাওয়া যেকোনো ধরনের ওষুধপত্রের বিষয়ে তথ্য পেতে এবং পরামর্শ নিতে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে নিন।**
- অত্যধিক মাত্রায় মাদক সেবন বা মদ্যপান যারা করেন
- সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন, যাতায়াত করার তেমন সাধ্য নেই বা বাড়ি ছেড়ে বের হয়ে আসার সাধ্য নেই এমন মানুষজন

সাধারণ নির্দেশিকা

- **বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন (nyc.gov, cdc.gov এবং 311)।**
- **জরুরি অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে Notify NYC (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন।**
- **আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এই পরিস্থিতির কারণে অসহায় বোধ করলে বা পরিস্থিতি সামাল দিতে সহায়তা লাগলে, আপনার নিজের ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে lifenet.nyc এ যান।**
- **জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।**

সাহায্যের জন্য হাত বাড়ান।

- আপনার বা আপনার পরিচিত কারও গরমের কারণে অসুস্থতা দেখা দিলে, 911 নম্বরে কল করুন বা হাসপাতালে যান।
- অসুস্থ হয়ে পড়ার আশঙ্কা রয়েছে এমন প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের খবর রাখুন এবং তাদের কোনো শীতল জায়গা খুঁজে নিতে সহায়তা করুন।

NYC Health

নিজেকে ঠান্ডা রাখুন।

- আপনার এয়ার কন্ডিশনার থাকলে, নিজেকে ঠান্ডা রাখতে এবং শক্তি সাশ্রয় করতে তাকে 78°F এ সেট করুন। বাড়ির বাইরে গরম হলে, ভিতরে গরমের মাত্রা আরো বেড়ে যাবে!
- আপনার এয়ার কন্ডিশনিং না থাকলে:
  - লাইব্রেরি, শপিং মল বা কুলিং সেন্টারের মতন কোনো সার্বজনীন স্থানে যান। এয়ার কন্ডিশন অবস্থায় কয়েক ঘন্টার জন্য থাকলেও আপনি নিজের শরীরকে অপেক্ষাকৃত ঠান্ডা রাখতে পারবেন। আপনার কাছেপিঠের কোনো কুলিং সেন্টার খুঁজে নিতে 311 নম্বরে ফোন করুন।
  - শরীর ঠান্ডা করতে হালকা গরম জলে একটু স্নান করে নিন। (আপনি ঠান্ডা জল ব্যবহার করলে, তাপমাত্রার আচমকা পরিবর্তনের কারণে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন বা আপনার মাথা ঝিমঝিম করতে পারে।)
  - সূর্য থেকে বাঁচতে জানালার খড়খড়ি বা পর্দা টাঙিয়ে রাখুন।
  - আপনি Home Energy Assistance Program এর পক্ষ থেকে ঠান্ডা থাকার ব্যবস্থা পেতে বিবেচিত হতে পারেন, যা যারা আয় জনিত আবশ্যকতা পূরণ করছেন তাদের বিনামূল্যে এয়ার কন্ডিশনার এবং তা লাগিয়ে দেওয়া পরিষেবা দেয়। আরো তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।
- আপনি তৃষ্ণার্ত না হলেও প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন।
- মদ বা ক্যাফিন যুক্ত পানীয় দ্রব্য পান করা এড়িয়ে চলুন।

বাইরে থাকার সময়ে নিরাপদে থাকুন।

- প্রতি 15 মিনিটে জল পান করুন।
- ছায়ায় থাকুন এবং সরাসরি সূর্যালোক পৌঁছায় না এমন জায়গায় থাকুন।
- ছায়ায় ঢাকা বা এয়ার কন্ডিশন জায়গায় মাঝেমধ্যেই বিশ্রাম নিয়ে নিন।
- হালকা ওজনের, হালকা রঙের এবং ঢিলেঢালা জামাকাপড় পড়ুন।
- মুখ ও মাথাকে সুরক্ষিত রাখতে টুপি পরে থাকুন।
- SPF 15 বা তার বেশি শক্তির সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- কাজকর্ম একেবারের সকালের দিকে এবং সন্ধ্যার পরের দিকে সেরে নিন।

INDIVIDUALS & FAMILIES

EXTREME HEAT

RESPONSE GUIDE

A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.

Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- Are 65 or older
- Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- Have serious mental illness or developmental disabilities
- Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- Use drugs or drink heavily
- Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**

Reach out.

- If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

NYC Health

Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
    - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
    - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
    - Close shades or curtains to block the sun.
    - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.

Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.

NYC Health