



জরুরী অবস্থার নির্দেশিকা

সংস্থা ও ব্যবসাসমূহের জন্য নির্দেশিকা



কোনো জরুরী অবস্থার সময়, সরকারি সম্পদ টান টান হতে পারে, যার ফলে পরিষেবা ব্যাহত হয়। কর্মী, গ্রাহক এবং সম্প্রদায়ের সদস্যরা সহায়তার জন্য স্থানীয় সংগঠনের নিকট যেতে পারেন।

একজন কমিউনিটি সহযোগী হিসেবে, আপনার আপনার সম্প্রদায়ের ঝুঁকি, প্রয়োজনীয়তা এবং ক্ষমতা সম্পর্কে ভালো ধারণা রয়েছে এবং ইতিমধ্যেই আপনি প্রতিদিন আপনার সম্প্রদায়ের প্রয়োজনগুলো পূরণ করেন। আপনার সম্প্রদায় নিরাপদ এবং সুস্থ রাখতে সহায়তার জন্য আপনি এই তথ্য এবং সম্প্রদায়ের সদস্য ও সহযোগীদের সঙ্গে আপনার সম্পর্ক ব্যবহার করতে পারেন।

জরুরী অবস্থার সময় আপনার সম্প্রদায় কিভাবে প্রস্তুত হবে এবং কি কি করতে হবে তার দ্রুত নির্দেশিকা এতে রয়েছে। প্রথম বিভাগে রয়েছে জরুরী অবস্থার জন্য কিভাবে আপনার কেন্দ্র এবং আপনার সম্প্রদায় কে প্রস্তুত রাখবেন। দ্বিতীয় বিভাগে আপনাকে, আপনার কর্মী এবং আপনার সম্প্রদায়কে অবহিত করতে সাহায্য করার বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। জরুরী অবস্থার সময় এবং দ্রুত আবার আগের অবস্থায় ফেরার সময় আপনাকে এবং আপনার সম্প্রদায়ের সদস্যদেরকে নিরাপদ ও সুস্থ থাকার সহায়তা করার ঘটনা-নির্দিষ্ট নির্দেশিকা।

জরুরী পরিকল্পনা তৈরি করতে বা আগের পরিকল্পনায় নতুন কিছু যোগ করার জন্য এবং জরুরী অবস্থায় দ্রুত রেফারেন্স নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহার করতে এই তথ্য ব্যবহার করুন। জরুরী অবস্থার প্রশিক্ষণের সময় কর্মী ও গ্রাহকদের সঙ্গে এই নির্দেশিকায় থাকা পরামর্শগুলো শেয়ার করুন।

লোক এবং পরিবারদের জন্য বিলিপত্রগুলোতে কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় তা সম্পর্কে দ্রুত, ঘটনা-নির্দিষ্ট নির্দেশিকা থাকে। সম্ভব হলে, কর্মী, গ্রাহক এবং আপনার সম্প্রদায়ের লোকদের মধ্যে এইসব বিলিপত্র ফটোকপি করে বিতরণ করুন। অতিরিক্ত ভাষায় এইসব বিলিপত্র ব্যবহার করতে, nyc.gov/health যান এবং “Responding to Emergencies” (জরুরী অবস্থার নির্দেশিকা) অনুসন্ধান করুন।

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে অথবা আপনি এটি নিয়ে আরো আলোচনা করতে চান, তাহলে আপনি নিম্নলিখিত ঠিকানায় হেলথ ডিপার্টমেন্টের (স্বাস্থ্য বিভাগ) অফিস অব ইমার্জেন্সী প্রিপেডনেস অ্যান্ড রিসপন্স’এর (জরুরী অবস্থার জন্য প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়া সংক্রান্ত কার্যালয়) সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন emergencyprep@health.nyc.gov

প্রস্তুতি

- ▶ জরুরী অবস্থায় গুরুত্বপূর্ণ কার্যকলাপের সময় কি কি প্রয়োজন তার উপর আলোকপাত করে এমন ব্যবসার ধারাবাহিকতা পরিকল্পনার বিকাশ করুন। গুরুত্বপূর্ণ পরিষেবা, গ্রহণযোগ্য ন্যূনতম পরিষেবা, সম্পদ / সরবরাহ চাহিদা, অন্যান্য সত্ত্বা / গ্রাহকদের প্রতি অঙ্গীকার, অংশীদারদের সঙ্গে চুক্তি এবং যোগাযোগ ও কর্মী পরিকল্পনা অন্তর্ভুক্ত তা নিশ্চিত করুন (কর্মী/গ্রাহকের যোগাযোগের তথ্য এবং কর্মীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা সহ)। <http://www.fema.gov> এ যান এবং আরো জানতে “continuity plan template” (ধারাবাহিকতা পরিকল্পনা টেমপ্লেট) অনুসন্ধান করুন।
- ▶ প্রশিক্ষণ কার্যকলাপ এবং অনুশীলন সংগঠিত করুন এবং আপনার কর্মী ও গ্রাহকদেরকে জরুরী অবস্থার জন্য প্রস্তুতি নিতে তাদের কি করতে হবে যেমন জরুরী অবস্থার জন্য পারিবারিক পরিকল্পনা এনং গুরুত্বপূর্ণ নথি, পরিচয়পত্র, ওষুধ, পানি/জলের বোতল, অপচনশীল খাদ্য, ফাস্ট-এইড কিট এবং ব্যাটারি চালিত টর্চলাইট এবং রেডিও “গো ব্যাগে” প্যাক করা সম্পর্কে মনে করিয়ে দিন। আরো তথ্যের জন্য <http://www.nyc.gov> এ গিয়ে “Go Bag” (গো ব্যাগ) দিয়ে অনুসন্ধান করুন।

- ▶ দুর্বল গ্রাহকদের এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের শনাক্ত করুন এবং জরুরী অবস্থার সময় তাদের কাছে পৌঁছানোর পদ্ধতিগুলো গড়ে তুলুন।
- ▶ জরুরী অবস্থার সময় আপনি আপনার সম্প্রদায়ের সঙ্গে কোন কোন সম্পদ শেয়ার করতে পারেন তা নির্ধারণ করুন (যেমন শক্তি, টেলিফোন, ইন্টারনেট, আশ্রয়, হিট বা এয়ার কন্ডিশনার) এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের এবং সহযোগীদের সঙ্গে এই তথ্য শেয়ার করুন।
- ▶ সংগঠন গড়ে তুলুন এবং সামাজিক গোষ্ঠী, সম্প্রদায় পরিষেবার গোষ্ঠী, বিশ্বাস-ভিত্তিক গোষ্ঠী এবং শিক্ষা কেন্দ্র সহ অন্যান্য সম্প্রদায় সংগঠন ও ব্যবসায়ীদের সঙ্গে সহযোগিতা আরো মজবুত করুন। এটি আপনাকে জরুরী অবস্থার সময় এবং পরে সমর্থন উন্নতি করতে আপনাকে সাহায্য করবে।
- ▶ জরুরী অবস্থার সময় আপনার সম্প্রদায় নিরাপদ ও সুস্থ রাখতে আপনার সংস্থানগুলো অন্যদের কতটা সম্পূরক হিসেবে সাহায্য করতে পারবে তা বুঝতে সহযোগী সংগঠনগুলোর সঙ্গে কাজ করুন।
- ▶ আপনার সংগঠনের মধ্যে জরুরী অবস্থা ব্যবস্থাপনার দল ব্যবস্থাপনা তৈরি করুন।
- ▶ সম্প্রদায়ের সহযোগীদের সঙ্গে আপনার জরুরী অবস্থা মোকাবেলা করার পরিকল্পনা শেয়ার করুন।
- ▶ আপনার সংগঠন শক্তিশালী করতে জরুরী অবস্থা ব্যবস্থাপনা কার্যকলাপ ঠিক করুন।
- ▶ **Advanced Warning System** (উন্নত সতর্কতা ব্যবস্থায়, AWS), নিবন্ধিত হোন, জরুরী অবস্থা জানানোর ব্যবস্থা নিউইয়র্ক শহরের পরিষেবা প্রদানকারী সংস্থাগুলোর জন্য তৈরি করা হয়েছে। প্রতিবন্ধী মানুষজন এবং অক্ষম ব্যক্তিদের চাহিদা মেটাতে সাহায্যকারী সংগঠনগুলোকে AWS সহায়ক এবং প্রায়ই গুরুত্বপূর্ণ, জরুরী বার্তা প্রচার করে। নিবন্ধন করতে <https://advancewarningsystemnyc.org> এ যান।
- ▶ জরুরী অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে **Notify NYC** (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন। কর্মী, গ্রাহক এবং সহযোগীদের একই জিনিস করতে উৎসাহিত করুন। <http://www.nyc.gov> এ যান এবং নিবন্ধন করতে "Notify NYC" (NYC সূচিত করুন) অনুসন্ধান করুন।
- ▶ অতিরিক্ত সংস্থানের প্রস্তুতি এবং তথ্যের জন্য <http://www.nyc.gov> এবং <http://www.nyc.gov/oem> এ যান।

অবগত থাকুন

জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে:

- ▶ বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন (যেমন nyc.gov, cdc.gov এবং 311)।
- ▶ কীভাবে নিরাপদে থাকতে পারবেন সেই বিষয়ে আধিকারিকদের থেকে তথ্য পেতে রেডিও, টেলিভিশন, কম্পিউটার বা মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করুন যদি সেগুলো আপনার কাছে উপলব্ধ হয়। আপনার কর্মী ও গ্রাহকদের সঙ্গে এই তথ্য শেয়ার করুন।
- ▶ কর্মী ও সম্প্রদায়ের সদস্যদেরকে "Individuals & Families" (ব্যক্তিবিশেষ এবং পরিবার) সম্পর্কিত বিলিপত্রের ফটোকপি বিতরণ করুন।
- ▶ আপনি যদি কোনো পরিষেবা প্রদানকারী হন, তাহলে আগে আপনার দুর্বল উপভোক্তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন এবং তারা নিরাপদে রয়েছেন এবং কর্তৃপক্ষদের নির্দেশিকা অনুসরণ করছেন কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- ▶ মনে রাখবেন জরুরী অবস্থার সময় আপনার প্রিয় জনের সঙ্গে যোগাযোগ রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ। যে সকল লোকদের প্রয়োজন রয়েছে সেই সকল কে ফোন রিচার্জ করার জন্য এবং সেই সাথে টেলিফোন, সেল ফোন, ইন্টারনেট, Wi-Fi, রেডিও বা টেলিভিশন রিচার্জ করার জন্য পাওয়ার প্রদান করলে তাদের উদ্বেগ কম করতে সাহায্য হবে।

নিরাপদ ও সুস্থ থাকুন



দেশব্যাপি ইনফ্লুয়েঞ্জা

দেশব্যাপি ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রকোপ সবজায়গায় ছড়িয়ে পড়ে। জ্বর এবং কাশি ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ হতে পারে। তীব্র রকমের লক্ষণগুলি হল শ্বাস কষ্ট বা দম আটকে আসা, বুক বা পেটে ব্যথা বা চাপ বোধ করা, ত্বকের নীলচে রঙ, মাথা ঝিমঝিম করা বা দ্বিধাগ্রস্ততা, বমি ভাব বা বমি হওয়া, বা জ্বর বাড়তে থাকা।

- টিকা নিতে উৎসাহিত করুন (যখন উপলব্ধ হবে)।
- ঘন ঘন হাত ধোওয়ার বিষয়ে উৎসাহিত করুন।
- আপনার কেন্দ্রের মধ্যে চার দিকে হাত ধোওয়ার সামগ্রী ও টিস্যু রেখে দিন।
- শেয়ারকৃত স্থানগুলোতে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ পোস্ট করুন।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা ছাড়ানোর মাত্রা সীমিত করতে, অসুস্থ কর্মী সদস্যদেরকে সুস্থ হয়ে ওঠার 24 ঘন্টা পর কাজে যোগ দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন। বেতনভুক্ত ছুটি বা দূরবর্তী স্থান থেকে কাজ করার ব্যবস্থার বিষয়ে বিবেচনা করুন।



প্রচন্ড খারাপ আবহাওয়া

অস্বাভাবিক গরম

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।

- কর্মঘন্টার সময়ে এয়ার কন্ডিশনিং প্রদান করুন। ঠান্ডা রাখতে ও শক্তি সাশ্রয় করতে থার্মোস্ট্যাট 78°F এ সেট করুন।
- সম্ভব হলে, জনসাধারণ কে একটি ঠান্ডা জায়গার রূপে নিজের কেন্দ্র প্রদান করুন।

বাইরে যে সমস্ত কর্মীরা কাজ করেন তাদের জন্য:

- গরম আবহাওয়ায় নিরাপদে কাজ করা এবং গরম-সংক্রান্ত অসুস্থতার উপসর্গ শনাক্ত করার জন্য প্রশিক্ষণ প্রদান করুন।
- সম্ভব হলে, বাইরের কাজ সীমিত করুন।
- বাইরে কাজ করেন এমন কর্মীদের SPF 15 বা তার চেয়ে বেশি SPF ওয়ালা সানস্ক্রীন ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করুন।
- পানীয় পানি/জল প্রদান করুন। কর্মীদেরকে ঘন ঘন জল/পানি খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন (প্রতি 15 মিনিট বা ঘন্টায় চার কাপ)।

- কর্মীদেরকে ঘন ঘন বিরতি নিয়ে ছায়া বা এয়ার কন্ডিশনিং এলাকায় বিশ্রাম নিয়ে নেওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন।
- গরমের সময় যে সমস্ত কর্মীরা বাইরে কাজ করেন তাদের সুরক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য <https://www.osha.gov/SLTC/heatillness> Occupational Safety & Health Administration (পেশাগত নিরাপত্তা বা স্বাস্থ্য প্রশাসনে)-র ওয়েবসাইট দেখুন।

ঠান্ডা আবহাওয়া

শীতকালে ঝড় বয়ে যাওয়ার সময়ে, তাপমাত্রা অস্বাভাবিক রকমের কম থাকতে পারে, ভারি তুষারপাত হতে পারে, জোরালো বাতাস বইতে পারে, বরফপাত, একসঙ্গে তুষারপাত ও শিলাবৃষ্টি এবং বরফবৃষ্টি হতে পারে। তাপমাত্রা কম হলে তার কারণে ফ্রন্টবাইট এবং হাইপোথার্মিয়ার মতন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

- নিরাপদে আপনার কেন্দ্রে তাপমাত্রা বেশী রাখুন। দেওয়ালে সরাসরি স্পেস হিটার লাগান এবং সেগুলোকে কখনও চোখের আড়াল হতে দেবেন না, বিশেষ করে বাচ্চারা থাকার সময়ে।
- প্রচন্ড তুষারপাতের সময়ে যাতায়াত না করা সহ নিরাপদে বাইরে যাতায়াত করার জন্য উৎসাহিত করুন।

বাইরে যে সমস্ত কর্মীরা কাজ করেন তাদের জন্য:

- ঠান্ডা আবহাওয়ায় নিরাপদে কাজ করা এবং ঠান্ডা-সংক্রান্ত অসুস্থতার উপসর্গ শনাক্ত করার জন্য প্রশিক্ষণ প্রদান করুন।
- সম্ভব হলে, বাইরের কাজ সীমিত করুন।
- টুপি, দস্তানা এবং গরম জামা কাপড় সহ শীত উপযুক্ত সঠিক পোশাক পড়ার জন্য কর্মীদের উৎসাহিত করুন।
- ঠান্ডার গরমের সময় যে সমস্ত কর্মীরা বাইরে কাজ করেন তাদের সুরক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য https://www.osha.gov/dts/weather/winter_weather এ পেশাগত নিরাপত্তা বা স্বাস্থ্য প্রশাসনের ওয়েবসাইট দেখুন।

উপকূল অঞ্চলে ঝড়

কালবৈশাখী, ট্রপিক্যাল স্টর্ম এবং হ্যারিকেনের মতন উপকূলবর্তী অঞ্চলের ঝড়ের কারণে প্রচণ্ড ভাবে বন্যা, জোরালো বাতাস, ভারি বৃষ্টি এবং ঝড়ের উচ্চাস আসতে পারে। জোরালো বাতাস এবং বেড়ে যাওয়া পানি/জলের স্তরের কারণে গাছ পড়ে যাওয়া, বিদ্যুতের তার পানি/জলে পড়ে যাওয়া, ধ্বংসাবশেষ উড়তে থাকা এবং তাপ, পানি/জল এবং বিদ্যুতের ক্ষতি হওয়ার মতো অন্যান্য বিপত্তি দেখা দিতে পারে।

- কর্মীর সঙ্গে আপনার ভবন খালি করার পরিকল্পনার পর্যালোচনা করুন। যদি আপনি ভবনের ভাড়াটে হন তাহলে আপনার ভবনের ম্যানেজারের সঙ্গে আপনার খালি করার পরিকল্পনার জন্য যোগাযোগ করুন।
- আপনার এলাকা জানুন। আপনি যদি খালি করা অঞ্চলে রয়েছেন তাহলে শহর কর্তৃপক্ষের আধিকারিকদের দিকনির্দেশ অনুসারে সমস্ত খালি করা বা আশ্রয়স্থল সম্পর্কে জেনে নিন। [nyc.gov](http://www.nyc.gov) এবং আপনি কোন অঞ্চলে রয়েছেন তা দেখতে “Evacuation Zones” (খালি করা স্থানগুলো) অনুসন্ধান করুন।
- কর্মীদেরকে বহন যোগ্য “গো ব্যাগ” ব্যবহার করতে বলুন। আরো তথ্যের জন্য <http://www.nyc.gov> এ গিয়ে “Go Bag” (গোব্যাগ) দিয়ে অনুসন্ধান করুন।

- সম্ভব হলে আপনার কর্মীদের বাসা থেকে কাজ করার বিকল্প প্রদান করুন।
- উপকূলের সময় যে সমস্ত কর্মীরা বাইরে কাজ করেন তাদের সুরক্ষা ও পুনরুদ্ধার সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য <https://www.osha.gov/dts/weather/hurricane/response.html> এ পেশাগত নিরাপত্তা বা স্বাস্থ্য প্রশাসনের ওয়েবসাইট দেখুন।

ভূমিকম্প এবং তার প্রভাব

পৃথিবীর মাটির নীচের পাথর ভেঙে গিয়ে এবং নিজের অবস্থান থেকে সরে গেলে ভূমিকম্প ঘটে যাতে মাটি আচমকা, দ্রুত কেঁপে ওঠে। ভূমিকম্প আগে থেকে বোঝা যায় না, তা আচমকাই হয় এবং দিন বা রাতের যেকোনো সময়ে এবং বছরের যেকোনো ঋতুতে তা হতে পারে। ভূমিকম্প হয়ে যাওয়ার পরে তার প্রভাব চলতে থাকতে পারে যা হল স্বল্প মাত্রার ভূমিকম্প বা কম্পন যা ভূমিকম্পের কয়েক মিনিট, দিন, সপ্তাহ এবং এমনকি কয়েক মাস পরেও হতে পারে।

- যদি নিরাপত্তার জন্য করতে হয় তাহলে আপনার কেন্দ্রে ও তার আশেপাশের ক্ষয়ক্ষতির বিষয়ে দেখুন। পড়ে থাকা বিদ্যুতের তার, ভেঙে পড়া কাঠামো, ভাঙা কাঁচ এবং গ্যাস ছিদ্রের মতন বিপজ্জনক পরিস্থিতির বিষয়ে সতর্ক থাকুন। যদি অবস্থা নিরাপদ না হয় তাহলে সকল নিয়ে বাইরে বেড়িয়ে আসুন।
- কর্মী ও গ্রাহকদেরকে আফটার শকের জন্য প্রস্তুত থাকতে বলুন। কর্মীদেরকে মনে করিয়ে দিন যে তারা যদি ভূমিকম্প বা আফটারশক হচ্ছে বলে মনে করেন তাহলে তারা যেন তাদের হাত এবং হাঁটুর উপর বসে পড়েন এবং কোন শক্ত টেবিল বা ডেস্কের নিজে আশ্রয় নিয়ে সেটাকে ধরে থাকেন।
- আপনাকে নিরাপদ কোথাও চলে যেতে হলে, ভূমিকম্প পরবর্তী প্রভাব, বিদ্যুৎ চলে যাওয়া বা অন্যান্য ক্ষয়ক্ষতির ক্ষেত্রে লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- কর্মী বা সেই সকল গ্রাহকদের সাহায্য করুন যাদের বিশেষ প্রয়োজন রয়েছে যেমন বাচ্চা, বয়স্ক মানুষজন বা ভালো মতন নড়াচড়া করতে সমর্থ নন এমন মানুষজন।
- ভূমিকম্প সংক্রান্ত বিপত্তির বিষয়ে সতর্ক থাকুন যেমন:
 - পানি/জল ব্যবস্থা ভেঙে গিয়ে বেসমেন্ট এলাকা জলমগ্ন হয়ে যেতে পারে
 - নিকাশী ব্যবস্থা ভেঙে যাওয়ার ফলে ব্যাকটেরিয়া ছড়ায়
 - বায়ুবাহিত ধোঁয়া এবং ধুলো (অ্যাসবেসটস, সিলিকা, ইত্যাদি)
 - গ্যাস লিক
 - রক্তে ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস মিশে যায়



বিদ্যুৎ না থাকা

বাড়ের কারণে হওয়া ক্ষতি, বন্যা বা ঝোড়ো বাতাসের কারণে বা বিল্ডিং ভেঙে পড়া বা বিস্ফোরণের মতো আচমকা দুর্ঘটনায় বিদ্যুৎ চলে যেতে পারে। গরম আবহাওয়ায় যখন বিদ্যুতের ব্যবহার সবথেকে বেশি হচ্ছে তখনও বিদ্যুৎ চলে যেতে পারে। বিদ্যুৎ না থাকলে পরিবহন এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা সমেত বিভিন্ন পরিষেবা ব্যাহত হতে পারে।

- ▶ টর্চলাইট, ব্যাটারি চালিত রেডিও এবং অতিরিক্ত ব্যাটারির মতো জরুরী জিনিসপত্র সঙ্গে রাখুন।
- ▶ নিশ্চিত করুন যে কর্মীরা এবং গ্রাহকরা যেন বিদ্যুৎ বিভ্রাটের সময় সিঁড়ি ব্যবহার না করেন এবং প্রয়োজনে যেন টর্চ ব্যবহার করে।



বিস্ফোরণ

বিস্ফোরণের কারণে তৈরি হওয়া বায়ুর চাপের ফেটে পড়া, আগুন, বিষাক্ত বায়ু বা পড়তে থাকা ধ্বংসাবশেষ থেকে যেমন ধারালো কিছু এবং কাঁচ) আঘাত লাগতে পারে। এগুলোর কারণে স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাও দেখা দিতে পারে, যেমন শ্বাসকষ্ট বা ফুসফুস, নাক, মুখ, গলা, চোখ বা ত্বকে জ্বালা।

- ▶ সম্ভব হলে আপনার কেন্দ্র আশ্রয়স্থল হিসেবে খুলে দিন। দেওয়াল বা জানালা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে, ভিতরের অন্য কোনো ঘরে চলে যান বা অন্য কোনো বিল্ডিং খুঁজে নিন।
- ▶ জানলা বন্ধ করে দিন, বাইরের দরজা ও আর কোন প্রবেশপথ থাকলে তা বন্ধ করে দিন এবং পাখা বন্ধ করে দিন এবং বাইরে থেকে বাতাস ভিতরে আনে এমন যে কোনো হিটিং/কুলিং সিস্টেম বন্ধ করে দিন।



রেডিয়োলজিক্যাল এবং নিউক্লিয়ারজনিত জরুরি পরিস্থিতি

পারমাণবিক অস্ত্র, তেজস্ক্রিয় পদার্থ মিশ্রিত বিস্ফোরক ("বোমা"), পারমাণবিক বিদ্যুতের প্ল্যান্টে দুর্ঘটনা, তেজস্ক্রিয় পদার্থের পরিবহনের সময়ে দুর্ঘটনা বা পেশাগত দুর্ঘটনা থেকে তেজস্ক্রিয় পদার্থ জনিত জরুরি অবস্থা দেখা দিতে পারে। তেজস্ক্রিয় পদার্থের যথেষ্ট মাত্রায় বিকিরণ থেকে ত্বকে জ্বালা ধরতে পারে, অসুস্থতা দেখা দিতে পারে এবং ক্যান্সার রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।

- ▶ আপনার কর্মী ও গ্রাহকেরা যে ভিতরে আছেন তা নিশ্চিত করুন। দেওয়াল বা জানালা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে, ভিতরের অন্য কোনো ঘরে চলে যান বা অন্য কোনো বিল্ডিং খুঁজে নিন।
- ▶ জানলা বন্ধ করে দিন, বাইরের দরজা ও আর কোন প্রবেশপথ থাকলে তা বন্ধ করে দিন।
- ▶ পারমাণবিক অস্ত্র বিস্ফোরণ ঘটলে, বিল্ডিং-এর মাঝখানে চলে আসুন, ছাদ ও জানালাগুলো থেকে যত দূরে সম্ভব তত দূরে সরে আসুন। মাটির তলায় কোনো আশ্রয়ে চলে যাওয়া সবথেকে নিরাপদ।
- ▶ কর্মী, গ্রাহক এবং সর্বসাধারণের জন্য আশ্রয় প্রদান করুন। রেডিয়েশন এর মতো জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে নিজেদের ঝুঁকির মধ্যে না ফেলে বাইরে যিনি আছেন তাকে আশ্রয় দিন।

- লোকেদেরকে জুতো খুলতে বলুন এবং কাপড়ের নিম্নাংশ খুলে সিল করা ব্যাগ বা পাত্রে রাখতে বলুন। তাদের কীভাবে ফেলে দিতে হবে সেই বিষয়ে শহরের পক্ষ থেকে নির্দেশাবলী দেওয়া হবে।
- সম্ভব হলে, লোকেদের সাবান দিয়ে উপর থেকে নীচ পর্যন্ত স্নান করতে দিন। স্নান করে নেওয়া আপনার পক্ষে সম্ভব না হলে, কোনো সিলে হাত, মুখ এবং শরীরের বেরিয়ে থাকা অংশগুলি ধুয়ে নিন বা ভিজে কাপড় দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।
- উপলভ্য থাকলে পরিষ্কার কাপড় প্রদান করুন। এটি রেডিয়েশন সংস্পর্শকে সীমিত করবে।
- সম্ভব হলে খাদ্য, পানি/জল এবং অন্যান্য প্রাথমিক পরিষেবা প্রদান করুন। প্যাকেটের ভিতরে থাকা বা ফ্রিজারের মধ্যে, ফ্রিজের মধ্যে থাকা কোনো কিছু বা দুর্ঘটনাস্থল থেকে দূরে থাকা প্যান্ডি নিরাপদ বলে মনে করতে পারেন। সন্দেহ জাগলে, খোলার আগে প্যাকেট পরিষ্কার পানি/জলে ভালো করে ধুয়ে নিন।



শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে অ্যানথ্রাক্সের শরীরে প্রবেশ

অ্যানথ্রাক্স হল এক ধরনের রোগ যা শরীরে অ্যানথ্রাক্স বীজগুটি (রোগজীবাণু) প্রবেশের কারণে দেখা দেয়। এই রোগের শুরুতে জ্বর, ঠান্ডা ভাব, ঘাম দেয়া, ক্লান্তি বোধ করা, মাথা ব্যাথা, কাশি, বমি ভাব, বমি হওয়া বা মাংসপেশীতে ব্যাথার মতন লক্ষণ দেখা দেয়। যেমন যেমন করে এই রোগ বাড়তে থাকে তেমন তেমন করে লক্ষণগুলোর প্রবলতা আরো বেড়ে চলে এবং হাঁপানো, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, বৃককে অবস্থিত ভাব, বিভ্রান্তি বা মাথা ঘোরার মতন সকল লক্ষণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে এই শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে হওয়া অ্যানথ্রাক্স ছড়ায়না।

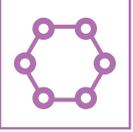
অ্যানথ্রাক্স ব্যাকটেরিয়া (*ব্যাসিলাস অ্যানথ্রাসিস* বলা হয়) প্রকৃতিতে পাওয়া যায়, তবে তা পরীক্ষাগারেও তৈরি করা হতে পারে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে এটাকে বাতাসে ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে। 1990 সাল থেকে, **New York City Health Department** অন্যান্য শহর, রাজ্য এবং ফেডারাল সংস্থাগুলির সঙ্গে কাজ করছে যাতে কিনা এই অনভিপ্রেত সম্ভাবনার বিরুদ্ধে পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব হয়।

- অ্যানথ্রাক্স রোগের কারণে জরুরী পরিস্থিতি দেখা দিলে, শহরের অধিকারিকেরা ফেডারাল এবং স্টেটের সহযোগীদের সঙ্গে মিলে কাজ করে নির্ধারিত করার চেষ্টা করবেন যে কোন কোন ব্যক্তিবিশেষ সম্ভবত এর সম্পর্কে এসেছেন।
- প্রয়োজনে, Health Department বিনামূল্যে অ্যান্টিবায়োটিক দিতে শহরে Points of Dispensing (পয়েন্টস অফ ডিসপেন্সিং, PODs) খুলবে। এই রোগ প্রতিরোধকারী অ্যান্টিবায়োটিকগুলি কখন, কোথায় এবং কীভাবে নিতে হবে সেই বিষয়ে স্বাস্থ্য দপ্তর নির্দেশাবলী দেবে।
- PODs ইতিমধ্যেই অসুস্থ ব্যক্তিদের মেডিকেল পরিষেবা বা চিকিৎসা দেয় না। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন এবং উপরে উল্লিখিত লক্ষণগুলির কোনো একটি আপনার মধ্যে দেখা গেলে অবিলম্বে চিকিৎসার ব্যবস্থা করান।

শহরের পক্ষ থেকে পয়েন্টস অফ ডিসপেন্সিং (PODs) খোলা হলে:

- nyc.gov/health থেকে কর্মী ও গ্রাহকদেরকে Antibiotic Screening Form (অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফরম) সহায়তা করুন।

- যে সমস্ত কর্মী ও গ্রাহকদের হয়তো কম্পিউটারে অ্যাক্সেস নেই তাদেরকে ফর্ম ভর্তি করে প্রিন্ট করতে সহায়তা করুন। তাদেরকে ফর্ম ভর্তি করতে উৎসাহিত করুন এবং অতিরিক্ত পাঁচজনকে POD করতে উৎসাহিত করুন।
- প্রতিটি শিশু সহ প্রতিটি ব্যক্তির জন্য একটি করে অ্যান্টিবায়োটিক নেওয়ার ফর্ম থাকতে হবে।
- কর্মী ও গ্রাহকদেরকে কাছাকাছির POD খুঁজে পেতে সাহায্য করুন।
 - কাছাকাছির POD খুঁজতে <http://www.nyc.gov/health>, স্থানীয় টেলিভিশন, রেডিও এবং সোশ্যাল মিডিয়া চেক করুন বা 311 নম্বরে কল করুন। যদি আপনার কর্মী বা গ্রাহক নিউইয়র্ক শহরে বসবাস না করেন তাহলে তারা তাদের সম্প্রদায়ের POD এর জন্য জবস্বাস্থ্য সংস্থায় যোগাযোগ করতে পারেন।
 - সম্ভব হলে অন্যদেরকে অ্যান্টিবায়োটিক নিতে সহায়তা করুন। কোনো ব্যক্তি তার নিজের জন্য এবং পরিবারের সদস্য, সহকর্মী বা আপনাদের বাড়ির সদস্য নন এমন অন্য কেউ সমেত পাঁচ জনের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক সংগ্রহ করতে পারবেন।
 - হুইলচেয়ারে করে POD তে যাওয়া সম্ভব হবে। যাদের বিশেষ ধরনের সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে তাদের POD কর্মীরা যথেষ্ট প্রচেষ্টা গ্রহণ করবেন।
 - **POD তে আপনার পরিচয়পত্র দেখতে চাওয়া হবে না।**
- কর্মীদের এবং গ্রাহকদেরকে নির্দেশ মতো অ্যান্টিবায়োটিক নিতে উৎসাহিত করুন।



বিপজ্জনক রাসায়নিক

এই ধরনের রাসায়নিকের মধ্যে রয়েছে বিপজ্জনক পদার্থ। কঠিন, তরল বা গ্যাস যেকোনো রূপেই হতে পারে। অ্যাসিড এবং কীটনাশক হল বিপজ্জনক রাসায়নিকের উদাহরণ। বাতাসে ছড়িয়ে পড়লে, বিপজ্জনক রাসায়নিকের কারণে কাশি, শ্বাস কষ্ট, বমি ভাব বা বমি, বা নাক, মুখ, গলা, চোখ বা ত্বকে জ্বালা হতে পারে।

- যদি বিপজ্জনক রাসায়নিক বাইরে ছড়িয়ে পড়ে তাহলে সম্ভব হলে আপনার কেন্দ্রকে আশ্রয়ের জন্য খুলে দিন।
- লোকেদেরকে জুতো খুলতে বলুন এবং কাপড়ের নিম্নাংশ খুলে সিল করা ব্যাগ বা পাত্রে রাখতে বলুন। শহর কর্তৃপক্ষ নিরাপদে এগুলো বিনষ্টকরণের নির্দেশিকা প্রদান করবে।
- জানলা বন্ধ করে দিন, বাইরের দরজা ও আর কোন প্রবেশপথ থাকলে তা বন্ধ করে দিন এবং পাখা বন্ধ করে দিন এবং বাইরে থেকে বাতাস ভিতরে আনে এমন যে কোনো হিটিং/কুলিং সিস্টেম বন্ধ করে দিন। বিল্ডিং-এ বয়ে চলা বাতাস চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ে।
- যদি ঘরের মধ্যে রাসায়নিক ছড়িয়ে যায় তাহলে বিল্ডিং থেকে বেরিয়ে আসুন।
- যদি অন্য কেউ রাসায়নিকের সংস্পর্শে এসে থাকেন বা উপরের উল্লিখিত সমস্যার সম্মুখীন হয় তাহলে 212-POISONS (212-764-7667) নম্বরে কল করুন 800-222-1222 National Capital Poison Center (নম্বরে ন্যাশনাল ক্যাপিটাল পয়জন সেন্টারে) কল করুন। বিপজ্জনক রাসায়নিক থেকে চোট পাওয়া কি ধরনের রাসায়নিক, কি পরিমাণ ছড়িয়ে পড়েছে, সংস্পর্শে আসা জায়গার দৈর্ঘ্য ও কিভাবে তা হয়েছে তার উপর নির্ভর।

আরো তথ্যের জন্য NYC.GOV/HEALTH এ আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন
অথবা EMERGENCYPREP@HEALTH.NYC.GOV এ যোগাযোগ করুন

