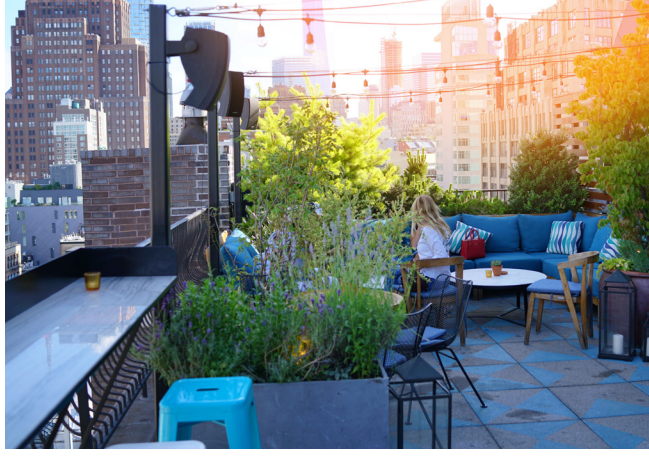




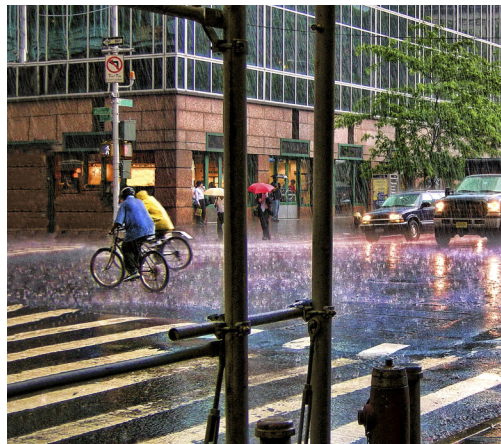
# আবহাওয়াজনিত পরিস্থিতি থেকে সুরক্ষা পেতে পরিবারগুলির জন্য পরামর্শ





শিশু, ছোট বাচ্চা এবং গর্ভবতী নারীরা আবহাওয়াজনিত দুর্ঘোণের প্রভাব থেকে বেশি স্বাস্থ্যবুঁকিতে থাকে, কারণ তাদের শরীর এর প্রভাবগুলোর প্রতি বেশি সংবেদনশীল এবং শিশুরা নিজেদের সুরক্ষার জন্য পুরোপুরি অন্যদের ওপর নির্ভরশীল। এই পুস্তিকায় সুরক্ষা সংক্রান্ত কিছু পরামর্শ এবং সহায়ক উপায়ের কথা বলা হয়েছে, যা আপনি কোনো আবহাওয়াজনিত দুর্ঘোণ চলাকালীন নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে অনুসরণ করতে পারেন।

আবহাওয়ার সতর্কবার্তাসহ শহরব্যাপী আপৎকালীন অবস্থার হালনাগাদ তথ্য পেতে Notify NYC-তে তালিকভুক্ত থাকুন: 692-692 নম্বরে **NOTIFYNYC** টেক্সট করুন, 311 নম্বরে কল করুন, অথবা [a858-nycnotify.nyc.gov](http://a858-nycnotify.nyc.gov) দেখুন।



## গরম আবহাওয়া

- জানালা খোলা থাকলে, কোনো আবহাওয়াতেই গাড়ি পার্ক করে তার ভেতরে শিশুদের একা রেখে যাবেন না।
- বাইরে গরম থাকলে, বাড়িতে ঠান্ডা থাকার জন্য এয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। নিরাপদ ও আরামদায়ক থাকতে এবং অর্থ সাশ্রয় করতে যন্ত্রটিকে 78 ডিগ্রি Fahrenheit বা "লো কুল"-এ স্থাপন করুন।
- আপনার যদি এয়ার কন্ডিশনার না থাকে, তবে কাছাকাছি বন্ধুর বাড়ি, ধর্মীয় বা কমিউনিটি সেন্টার, শপিং মল, অথবা একটি নিউ ইয়র্ক সিটি কুলিং সেন্টারের মতো ঠান্ডা কোনো জায়গা খুঁজে নিন।
  - কাছাকাছি কোনো কুলিং সেন্টার খুঁজে পেতে **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা [finder.nyc.gov/coolingcenters](http://finder.nyc.gov/coolingcenters) দেখুন।
- ঘর ঠান্ডা রাখার জন্য জানালা খোলার সময়, নিশ্চিত করুন যে সব জানালায় উইন্ডো গার্ড (জানালায় গরাদ) বসানো আছে। তিন বা ততোধিক অ্যাপার্টমেন্ট রয়েছে এমন ভবনের মালিকদের অবশ্যই এমন যেকোনো ইউনিটে উইন্ডো গার্ড প্রদান করতে হবে যেখানে 10 বছর বা তার কম বয়সী কোনো শিশু বসবাস করে, অথবা যদি কোনো ভাড়াটিয়া অনুরোধ করেন। সমস্যা সমাধান না হলে **311** নম্বরে কল করুন।
- শিশুদের পাতলা, হালকা রঙের এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরান।
- গরমের দিনগুলোতে বাচ্চাদের অতিরিক্ত স্তন্যদুগ্ধ বা ফর্মুলা দুগ্ধ দিন, কিন্তু পানি নয়, বিশেষ করে যদি তাদের বয়স 6 মাসের কম হয়। একটু বড় শিশুদের ঘন ঘন পানি পান করতে উৎসাহিত করুন।
- আপনার বা আপনার সন্তানের সেবন করা কোনো ওষুধ গরমজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ায় কিনা তা জেনে নিন।
  - আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা না করে তার ওষুধ বন্ধ বা পরিবর্তন করবেন না।
  - ওষুধ সঠিকভাবে রাখার ব্যবস্থা করুন। বিদ্যুৎ চলে যাওয়ার পরিস্থিতি মোকাবিলায়, ফ্রিজে সংরক্ষিত ওষুধ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত সরঞ্জামগুলির জন্য একটি পরিকল্পনা প্রস্তুত রাখুন।



## ঠান্ডা আবহাওয়া

- ঘর গরম রাখার জন্য কখনো চুলা বা ওভেন ব্যবহার করবেন না। নিউ ইয়র্ক সিটিতে কেরোসিন এবং প্রোপেন চালিত স্বয়ংসম্পূর্ণ রুম হিটার ব্যবহার করা আইনত নিষিদ্ধ।
- আপনার বাড়িতে যদি ঘর গরম রাখার ব্যবস্থা বা গরম পানি না থাকে, তাহলে ভবনের মালিক বা প্রপার্টি ম্যানেজারকে জানান। সাথে সাথে ঠিক না হলে 311 নম্বরে কল করুন।
- শিশুকে ঘুম পাড়ানোর সময় তাকে একা একটি খাটে চিত করে শুইয়ে দিন, খাটের ভেতরে কোনো কম্বল, বালিশ বা ঢিলেঢালা বিছানাপত্র রাখবেন না।
- শিশুদের পা-ঢাকা পাজামা বা স্লিপ স্যাক পরান। প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে শিশুদের এক স্তর বেশি পোশাক পরানো প্রয়োজন।
- বাড়িতে সচল স্মোক এবং কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর রাখুন। বছরে দুবার ব্যাটারি পরিবর্তন করুন।



ফটো ক্রেডিট: Cribs for Kids





## বন্যা এবং ঝড়

### বন্যা বা ঝড়ের আগে:

- একটি গো ব্যাগ প্রস্তুত করুন — এটি হলো এমন কিছু জিনিসপত্রের সংগ্রহ যা তাড়াহুড়ো করে বাড়ি ছাড়ার সময় আপনার প্রয়োজন হতে পারে। একটি শিশুর গো ব্যাগে রাখার মতো গুরুত্বপূর্ণ জিনিসপত্রের মধ্যে থাকতে পারে খেলনা বা বই, দুধের বোতল বা সিপি কাপ, ডায়াপার ও অতিরিক্ত জামাকাপড়, প্যাসিফায়ার এবং ফর্মুলা। আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/stormprep](https://nyc.gov/health/stormprep) দেখুন।
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র, যেমন আপৎকালীন ব্যাগ, গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র এবং ওষুধ প্রস্তুত রাখুন।

### বন্যা বা ঝড়ের সময়:

- বেসমেন্ট থেকে দূরে থাকুন এবং ওপরের তলায় আশ্রয় নিন। যদি আপনাকে নিরাপদ স্থানে সরে যেতে বলা হয়, তবে অবিলম্বে তা করুন।
- বন্যার পানির মধ্য দিয়ে গাড়ি চালাবেন না।
- বন্যার পানি এড়িয়ে চলুন। বন্যার পানির সংস্পর্শে এলে, সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে নিজেকে ধুয়ে নিন অথবা অ্যালকোহল-যুক্ত স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। ক্ষতের যত্ন নিন এবং চিকিৎসা সহায়তা নিন।

### বন্যা বা ঝড়ের পরে:

- আপনার বাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হলে ভবনের মালিকের সাথে যোগাযোগ করুন, কারণ আইন অনুযায়ী তিনি বন্যার কারণে ক্ষতিগ্রস্ত নির্দিষ্ট কিছু ক্ষতি মেরামতের জন্য দায়বদ্ধ। ক্ষতি মেরামত না করা হলে, **311** নম্বরে কল করুন।
- আপনার বাড়ি থেকে বন্যার পানিতে ডিজে যাওয়া এমন যেকোনো জিনিস সরিয়ে ফেলুন যা 48 ঘণ্টার মধ্যে পরিষ্কার করে পুরোপুরি শুকানো সম্ভব নয়। ছত্রাক তৈরি হওয়ার সম্ভাবনার কারণে পানি নিরোধক সুরক্ষামূলক পোশাক (গ্লাভস, বুট, মাস্ক) পরুন। ছত্রাক হাঁপানির উপসর্গ এবং অ্যালার্জি সৃষ্টি করতে পারে অথবা এগুলোকে আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।
- বিমা দাবি করার জন্য ফেলে দেওয়া জিনিসপত্রের ছবি তুলে রাখুন।
- ধ্বংসাবশেষ, কাদা এবং ক্ষতিগ্রস্ত বা ভাঙা খেলনা থেকে শিশুদের দূরে রাখুন।
- শিশুরা কেমন বোধ করছে, সে বিষয়ে তাদের কথা বলতে দিন। বন্যা এবং ঝড় শিশুদের জন্য ভীতিকর হতে পারে, এমনকি যদি তারা বিপজ্জনক কিছু নাও দেখে।



## বায়ুদূষণের মান

### যখন বাইরের বায়ুর মান খারাপ থাকে:

- নিউ ইয়র্ক সিটির সতর্কতা ও খবরের প্রতিবেদনগুলোর ওপর নজর রাখুন এবং Air Quality Index (বায়ুর মান সূচক) জানতে [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) দেখুন।
- বাইরে বেশি কষ্টসাধ্য শারীরিক কাজকর্ম সীমিত রাখুন, নিয়মিত বিরতি নিন এবং শিশুদের ওপর খারাপ বায়ুর প্রভাব পড়ার কোনো লক্ষণ দেখা গেলে তাদের দ্রুত ঘরের ভেতরে নিয়ে আসুন।
- বায়ুদূষণের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। 2 বছর ও তার চেয়ে বেশি বয়সের ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে উচ্চ-মানের মাস্ক (N95 বা KN95) পরা উপকারী হতে পারে।

### যখন ঘরের ভেতরের বায়ুর মান খারাপ থাকে:

- একটি বহনযোগ্য এয়ার ক্লিনার (যা এয়ার পিউরিফায়ার বা স্যানিটাইজার নামেও পরিচিত) ব্যবহার করুন এবং এটি নিয়মিত পরিষ্কার করুন। এমন এয়ার ক্লিনার বেছে নিন যার ফিল্টার গ্যাস দূর করার জন্য বিশেষভাবে তৈরি এবং যেগুলো ওজোন গ্যাস তৈরি করে সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
  - কীভাবে নিজের এয়ার ক্লিনার তৈরি করবেন তা জানতে, [epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners](http://epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners) দেখুন।
- যেসব পোকামাকড় বায়ুর মান খারাপ করতে পারে এবং শিশুদের হাঁপানির আক্রমণ ঘটাতে পারে, সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করুন।
  - বাড়িতে বসে হাঁপানির ট্রিগারগুলো উত্তেজক কারণগুলো মোকাবিলা করার করণীয়গুলি সম্পর্কে জানতে [nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma) দেখুন।



## অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ



Home Energy Assistance Program (হোম এনার্জি অ্যাসিসট্যান্স প্রোগ্রাম)-এর মাধ্যমে বিনামূল্যে এয়ার কন্ডিশনার পেতে অথবা ঘর গরম রাখার বিলের সহায়তার জন্য আবেদন করুন: [a069-access.nyc.gov](https://a069-access.nyc.gov) দেখুন অথবা 718-557-1399 নম্বরে কল করুন।



Con Edison's Financial Assistance Program (কন এডিসন-এর ফাইন্যান্সিয়াল অ্যাসিসট্যান্স প্রোগ্রাম)-এর মাধ্যমে আপনি বিদ্যুৎ ও প্রাকৃতিক গ্যাসের বিলে ছাড় পাওয়ার যোগ্য কিনা, তা জেনে নিন: [bit.ly/3juNAAs](https://bit.ly/3juNAAs) দেখুন অথবা 800-752-6633 নম্বরে কল করুন।



আবহাওয়াজনিত জরুরি পরিস্থিতিতে শিশুদের সহায়তা করতে পরাণবন্ত শিশু/ পরাণবন্ত সমাজ (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC) টুলবক্স থেকে প্রয়োজনীয় হাতিয়ার এবং সংস্থানগুলি সংগ্রহ করুন: [bit.ly/rcrc-toolbox](https://bit.ly/rcrc-toolbox) দেখুন।



নিউ ইয়র্ক স্টেটের Weatherization Assistance Program (আবহাওয়াজনিত সহায়তা কর্মসূচী) সম্পর্কে জানুন, যা উপযুক্ত বাড়ির মালিক এবং ভাড়াটিয়াদের ঘর গরম ও ঠান্ডা করার খরচ কমাতে সাহায্য করে: [hcr.ny.gov/weatherization-applicants](https://hcr.ny.gov/weatherization-applicants) দেখুন অথবা **311** নম্বরে কল করুন।



নিউ ইয়র্ক স্টেটের EmPower+ প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানুন, যা উপযুক্ত বাড়ির মালিক এবং ভাড়াটিয়াদের জ্বালানি সাশ্রয়ী নানা পরিষেবা প্রদান করে: [nyscrda.ny.gov/empower](https://nyscrda.ny.gov/empower) দেখুন অথবা 866-697-3732 নম্বরে কল করুন।



আবহাওয়ার সতর্কবার্তাসহ শহরব্যাপী আপৎকালীন অবস্থার হালনাগাদ তথ্য পেতে Notify NYC-তে তালিকভুক্ত থাকুন: 692-692 নম্বরে **NOTIFYNYC** টেক্সট করুন, **311** নম্বরে কল করুন, অথবা [a858-nycnotify.nyc.gov](https://a858-nycnotify.nyc.gov) দেখুন।



আবহাওয়াজনিত দুর্যোগসহ অন্যান্য জরুরি  
পরিস্থিতিগুলির জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ সম্পর্কিত বিষয়ে  
আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/emergency](https://nyc.gov/health/emergency)  
দেখুন।

1.26 Bengali

**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

