আপনার বাড়ি নিরাপদ রাখুন:
একটি সুস্থ গৃহের চেকলিস্ট

আপনার বাড়ির পরিবেশে বিপদ প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনার বাড়িতে বিপদ অনুসন্ধান করে ঠিক করতে এই চেকলিস্টটি ব্যবহার করুন। এই বিষয়গুলি এবং আপনার বাড়ি নিরাপদ রাখার অন্যান্য উপায় সম্পর্কে জানুন **nyc.gov/health/healthyhomes**-এ।

	এই বিপদটি কি বর্তমানে বিদ্যমান?	যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে এই জিনিসগুলি আপনি করতে পারেন:
সীসাযুক্ত রং: সীসা একটি ক্ষতিকারক ধাতু যা গুরুতর স্বাস্থ্যের সমস্যা তৈরি করতে পারে। সীসা প্রায়ই পুরানো রং-এ পাওয়া যায়। সীসাযুক্ত রং খসে পড়া এবং এটির তৈরি ধুলো আপনার সন্তানের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। যদি আপনার বিল্ডিংটি 1960 সালের আগে নির্মিত হয় (বা 1960 থেকে 1978 সালের মধ্যে এবং মালিক জানেন যে বিল্ডিংটিতে সীসাযুক্ত রং রয়েছে), খসে পড়া বা ক্ষতিগ্রস্থ রং-এর জন্য দেয়াল, জানালা, দরজা এবং অন্যান্য পৃষ্ঠতল পরীক্ষা করুন।		
আপনার বাড়িতে রং কি খসে পড়ে যাচ্ছে বা ক্ষতি হয়েছে **এবং** আপনার কি 6 বছরের কম বয়সী শিশু আছে যে আপনার সাথে থাকে বা নিয়মিতভাবে আপনার বাড়িতে প্রতি সপ্তাহে 10 বা তার বেশি ঘন্টা ধরে সময় কাটায়?	না ☐ হ্যাঁ ☐	• আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে রং খসে পড়া রিপোর্ট করুন। যদি আপনার বিল্ডিংয়ের মালিক এটি ঠিক না করেন বা মেরামতের কাজ অনিরাপদভাবে করা হয়, তাহলে বিনামূল্যে পরিদর্শনের অনুরোধ করতে **311** নম্বরে কল করুন। • মেঝে, জানালার ধার, হাত এবং খেলনা প্রায়শই ধুয়ে ফেলুন। • আপনার বাড়িতে প্রবেশ করার আগে আপনার জুতা খুলুন। • আপনার শিশুর 1 বছর এবং 2 বছর বয়সে সীসার বিষক্রিয়া পরীক্ষা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে মনে করিয়ে দিন এবং বড় শিশুদের পরীক্ষা করার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। একটি প্রদানকারী খুঁজতে **311** নম্বরে কল করুন।
অন্যান্য উৎস থেকে সীসা: কিছু খাবার, মশলা, ওষুধ, সিরামিক, সাংস্কৃতিক পাউডার, খেলনা, এবং বিশ্বের বিভিন্ন অঞ্চলের গয়না বা তাবিজে উচ্চ মাত্রার সীসা থাকতে পারে। যে পণ্যগুলি সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে সেগুলিকে **nyc.gov/hazardousproducts**-এ তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। এছাড়াও 1961 সালের আগে ইনস্টল করা বা 1987 সালের আগে মেরামত করা পাইপে সীসা পাওয়া যায়।		
আপনি কি অন্যান্য দেশের খাবার, মশলা, ওষুধ, সিরামিক, প্রসাধনী, খেলনা, গয়না বা তাবিজের মতো পণ্য ব্যবহার করেন? **অথবা** আপনার বিল্ডিংয়ে কি পুরানো পাইপ আছে (1961 সালের আগে ইনস্টল করা বা 1987 সালের আগে মেরামত করা)?	না ☐ হ্যাঁ ☐ না ☐ হ্যাঁ ☐	• অন্যান্য দেশের পণ্য ব্যবহার করবেন না যাতে সীসা থাকতে পারে, যেমন নির্দিষ্ট খাবার এবং মশলা, ওষুধ, সিরামিক, প্রসাধনী, খেলনা এবং গয়না বা তাবিজ। • পানীয় এবং রান্নার জন্য শুধুমাত্র কলের ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন। ব্যবহারের আগে কমপক্ষে 30 সেকেন্ডের জন্য জল চালিয়ে রাখুন। • পানীয় জলের জন্য বিনামূল্যে সীসা পরীক্ষার কিট পেতে **311** নম্বরে কল করুন।
ছাতা: ছাতা হল এক ধরনের ছত্রাক যা ধূসর, কালো, সবুজ, হলুদ বা কমলা বিভিন্ন রঙের হতে পারে। ছাতা উপস্থিতিতে অ্যালার্জি হতে পারে বা হাঁপানির প্রকোপের কারণ হতে পারে। স্যাঁতসেঁতে জায়গাগুলি দেখুন, যেমন বাথরুম, বেসমেন্ট এবং পুরানো জানালার আশেপাশে যেখানে ছাতা বাড়তে থাকে।		
দেয়াল, মেঝে, সিলিং বা অন্য কোন পৃষ্ঠে কি ছাতার বৃদ্ধির দৃশ্যমান লক্ষণ আছে, যেমন বিবর্ণ দাগ? **অথবা** আপনার বাড়িতে জলের সমস্যা আছে, যেমন ফুটো বা অতিরিক্ত স্যাঁতসেঁতে?	না ☐ হ্যাঁ ☐ না ☐ হ্যাঁ ☐	• আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে সমস্ত পাইপ লিক, আর্দ্রতা সমস্যা এবং দৃশ্যমান ছাতা রিপোর্ট করুন। মালিকদের অবশ্যই ভেতরের ছাতাকে নিরাপদে সরিয়ে ফেলতে হবে এবং ছাতা সৃষ্টিকারী সমস্যাগুলি নিরাপদে ঠিক করতে হবে। সমস্যা সমাধান না হলে, **311** নম্বরে কল করুন। • ছাতার ছোট অংশ সহ দেয়াল বা অন্যান্য শক্ত পৃষ্ঠের ছাতা পরিষ্কার করতে জল এবং ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন। • স্নান বা রান্না করার সময় জানালা খুলে বা ফ্যান চালানোর মাধ্যমে যেন স্যাঁতসেঁতে জায়গায় (উদাহরণস্বরূপ, বাথরুম এবং রান্নাঘর) বাতাস চলাচল করে। • আপনার বাড়িতে আর্দ্রতার মাত্রা কমাতে ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন।
পোকামাকড়: তেলাপোকা এবং ইঁদুর খাদ্যকে দূষিত করতে পারে, ঘরের ক্ষতি করতে পারে এবং হাঁপানি এবং অ্যালার্জিকে আরও খারাপ পর্যায় নিয়ে যেতে পারে। রান্নাঘর এবং বাথরুমের মতো আপনার খাবার এবং জল রয়েছে এমন জায়গাগুলি দেখুন।		
আপনি কি তেলাপোকা, ইঁদুর, মল বা চিবানোর চিহ্ন দেখতে পাচ্ছেন?	না ☐ হ্যাঁ ☐	• কীটপতঙ্গ এবং পরিস্থিতি রিপোর্ট করুন যা কীটপতঙ্গকে আকর্ষণ করে — যেমন জলের ঝরা, দেয়াল বা মেঝেতে ফাটল এবং গর্ত এবং সাধারণ জায়গায় নোংরা — আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে। সমস্যা সমাধান না হলে, **311** নম্বরে কল করুন। • আপনার ঘর পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন, বিশেষ করে রান্নাঘর। • সিল করা পাত্রে খাবার রাখুন। • নোংরা পরিষ্কার করুন। • আবর্জনা সিল করা ব্যাগ বা পাত্রে রাখুন এবং প্রতিদিন তা আপনার বাড়ির বাইরে নিয়ে যান। • কখনই ফোগার, বোমা বা অত্যন্ত বিষাক্ত কীটনাশক যেমন স্লাইপার DDVP, ট্রেস প্যাসিটোস, চাইনিজ চক বা টেম্পো ডাস্ট ব্যবহার করবেন না। কীটনাশক শুধুমাত্র লেবেলে তালিকাভুক্ত করা নিরাপদ পদ্ধতিতে ব্যবহার করা উচিত।

	এই বিপদটি কি বর্তমানে বিদ্যমান?	যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে এই জিনিসগুলি আপনি করতে পারেন:

উইন্ডো গার্ড: সঠিকভাবে ইনস্টল করা উইন্ডো গার্ড শিশুদের মৃত্যু এবং গুরুতর আঘাত থেকে রক্ষা করে, এমনকি প্রথম তলা থেকেও। উইন্ডো পর্দা উইন্ডো গার্ডের জন্য একটি বিকল্প নয়।

আপনার বাড়িতে কি উইন্ডো গার্ড নেই <u>**এবং**</u> আপনার কি 11 বছরের কম বয়সী কোনো শিশু আছে যে আপনার সাথে থাকে বা আপনার বাড়িতে সময় কাটায়?

না ☐ হ্যাঁ ☐

- 11 বছরের কম বয়সী কোনো শিশু যদি অ্যাপার্টমেন্টে থাকে এবং বিল্ডিংটিতে তিনটি বা তার বেশি অ্যাপার্টমেন্ট থাকে, তাহলে:
  - উইন্ডো গার্ড বা স্টপগুলি অবশ্যই সমস্ত অ্যাপার্টমেন্টের জানালায় ইনস্টল করতে হবে, স্লাইডিং জানালা সহ, আগুন থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য জানালা গুলি ছাড়া।
  - বিল্ডিংয়ের মালিককে অবশ্যই স্থায়ীভাবে এবং নিরাপদে জানালাগুলির জন্য শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ইউনিট ইনস্টল করতে হবে।
  - আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে উইন্ডো গার্ড ইনস্টল করতে বলুন। আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে, আপনাকে নয়, অবশ্যই সমস্ত উইন্ডো গার্ড ইনস্টল এবং মেরামত করতে হবে।
- যদি আপনার বিল্ডিংয়ের মালিক কোনো অনুপস্থিত থাকা উইন্ডো গার্ড ইনস্টল না করেন, তাহলে **311** নম্বরে কল করুন।
- আপনার বাড়িতে 11 বছরের কম বয়সী কোনো শিশু না থাকলেও আপনি উইন্ডো গার্ডের জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড (carbon monoxide, CO) ডিটেক্টর: CO হল একটি বর্ণহীন এবং গন্ধহীন গ্যাস যা হঠাৎ অসুস্থতা এবং মৃত্যুর কারণ হতে পারে। বাড়িতে আগুন লেগে গেলে বা বিপজ্জনক মাত্রায় ধোঁয়া বা CO-র মাত্রা থাকলে ধোঁয়া ও CO ডিটেক্টর প্রাথমিক সতর্কবার্তা দিয়ে জীবন বাঁচায়।

আপনার বাড়িতে ধোঁয়া বা CO ডিটেক্টর কি অনুপস্থিত বা সেগুলি ভেঙে গেছে <u>**বা**</u> কাজ করছে না?

না ☐ হ্যাঁ ☐

- আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে ঘুমানোর জায়গার কাছে ধোঁয়া এবং CO ডিটেক্টর ইনস্টল করতে বলুন। বিল্ডিংয়ের মালিকদের অবশ্যই প্রতিটি ইউনিটে কমপক্ষে একটি অনুমোদিত এবং কার্যকরী ধোঁয়া এবং CO ডিটেক্টর সরবরাহ এবং ইনস্টল করতে হবে। যদি মালিক সেগুলি ইনস্টল না করেন, তাহলে **311** নম্বরে কল করুন।
- অন্তত প্রতি ছয় মাসে ডিটেক্টর পরীক্ষা করুন এবং অপসারণযোগ্য ব্যাটারি প্রতিস্থাপন করুন। ভাড়াটেরা ডিটেক্টর রক্ষণাবেক্ষণের জন্য দায়বদ্ধ।
- মডেলের উপর নির্ভর করে প্রতি পাঁচ থেকে 10 বছরে ধোঁয়া এবং CO ডিটেক্টর প্রতিস্থাপন করুন। পণ্যের প্রস্তুতকারকের তারিখ দেখে নিন।

বাড়িতে বিষ: বিষ আমাদের অসুস্থ করে তুলতে পারে যদি আমরা সেগুলিকে গিলে ফেলি, ছড়িয়ে ফেলি, স্প্ল্যাশ করি, স্পর্শ করি বা শ্বাস নিই। আপনার বাড়িকে বিষমুক্ত করার জন্য পদক্ষেপ নিন।

কোন গৃহস্থালী পরিষ্কারক, লন্ড্রি ডিটারজেন্ট পড, ওষুধ, কীটনাশক বা ইঁদুরের বিষ কি শিশু বা পোষা প্রাণীর নাগালে আছে?

না ☐ হ্যাঁ ☐

- রাসায়নিক, গৃহস্থালীর পণ্য এবং ওষুধ শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন এবং সংরক্ষণের জন্য ক্যাবিনেট সেফটি লক বা লক করা বাক্স ব্যবহার করুন।
- সমস্ত পরিষ্কারের পণ্য এবং ওষুধগুলি তাদের আসল পাত্রে লেবেল সহ অক্ষত রাখুন।
- খাবারের সাথে একই জায়গায় খাবার নয় এমন আইটেম সংরক্ষণ করবেন না।
- পরিষ্কার করার পণ্য সংরক্ষণের জন্য শিশু-প্রতিরোধী পাত্র ব্যবহার করুন, এবং নিশ্চিত করুন যে সেগুলি সঠিকভাবে বন্ধ আছে।
- বাড়িতে গাছপালা উঁচুতে এবং নাগালের বাইরে রাখুন। কোন গাছপালা শিশুদের এবং পোষা প্রাণীদের জন্য বিষাক্ত তা জানুন। বাড়ির সমস্ত গাছের নাম দিয়ে লেবেল করুন। আপনার বাড়ির জন্য অ-বিষাক্ত গাছপালা চয়ন করুন।
- আপনার সেল ফোনে NYC পয়জন সেন্টার নম্বর 212-764-7667 সংরক্ষণ করুন। অনেক বিষ এক্সপোজার বাড়িতে পরিচালনা করা যেতে পারে। আপনি যদি মনে করেন বিষের সংস্পর্শে এসেছেন তাহলে এখনই NYC পয়জন সেন্টারে কল করুন।

সংস্থান

- আপনার বিল্ডিংয়ের মালিককে বিল্ডিংয়ের রক্ষণাবেক্ষণের সমস্যা রিপোর্ট করুন। সমস্যা সমাধান না হলে, **311** নম্বরে কল করুন।
  - একটি বিল্ডিংয়ের রক্ষণাবেক্ষণের সমস্যা রিপোর্ট করার জন্য NYCHA বাসিন্দাদের 718-707-7771 নম্বরে NYCHA রক্ষণাবেক্ষণ গ্রাহক যোগাযোগ সেন্টারে কল করা উচিত।
- আপনার বাড়িকে কীভাবে সুস্থ ও নিরাপদ রাখবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/healthyhomes**-এ, যান, **healthyhomesecp@health.nyc.gov**-এ ইমেল করুন বা 646-632-6023 নম্বরে কল করুন।
- হেলদি নেবারহুডস প্রোগ্রাম (Healthy Neighborhoods Program, HNP) হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বিনামূল্যে গৃহ মূল্যায়নের পরিচালনা করে। আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health**-এ দেখুন এবং **"HNP"** অনুসন্ধান করুন, অথবা 646-632-6023 নম্বরে কল করুন।
- বিনামূল্যে চিকিৎসার পরামর্শ এবং সম্ভাব্য বিষ এবং ওষুধের নিরাপত্তা সম্পর্কে তথ্যের জন্য 212-764-7667-এ NYC পয়জন সেন্টারে কল করুন। নিবন্ধিত ফার্মাসিস্ট এবং বিষের তথ্যে প্রত্যয়িত নার্সরা 24/7 উপলব্ধ। সমস্ত কল বিনামূল্যে এবং গোপনীয়। অনুবাদ এবং ব্যাখ্যার পরিষেবা উপলব্ধ আছে।

NYC Health