



তাপকে পরাস্ত করুন



ঝুঁকি বেশি যদি আপনি...

- 65 বা তার বেশি বয়সী হন।
- বাইরে অনেক সময় কাটান।
- আপনার যদি হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্খূলতা, ফুসফুসের রোগ বা কিডনি রোগের মতো কোনো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা থাকে।
- নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ গ্রহণ করেন, যেমন: ডাই-ইউরেটিক্স, অ্যান্টি-সাইকোটিক, বিটা-ব্লকার বা রক্তচাপের ওষুধ।
- মাদক বা অ্যালকোহল ব্যবহার করেন।

শান্ত ও নিরাপদ থাকুন

- ঘন ঘন জল পান করুন (অথবা ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয় পান করুন)।
- হালকা পোশাক, টুপি, সানস্ক্রিন।
- রোদ থেকে দূরে থাকুন।
- প্রতি 30-45 মিনিট পর পর শরীর ঠান্ডা করুন (ছায়া, AC, ভেজা তোয়ালে)।
- গরমে মাদকের নিরাপদ ব্যবহার: অল্প পরিমাণ দিয়ে শুরু করুন, একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন, পার্ক করা গাড়িতে ব্যবহার করবেন না। আপনি যদি ইনজেকশন নেন, তাহলে তাপের কারণে ফোলাভাব ও জলশূন্যতা দেখা দেয়। সবসময় ন্যাটালোক্সোন সাথে রাখুন।

সাহায্য নি

উপসর্গ দেখা দিলে 911 নম্বরে ফোন করুন: ত্বক গরম, শুষ্ক বা লাল হয়ে যাওয়া, দ্রুত নাড়ি স্পন্দন, বিভ্রান্তি, কথা জড়িয়ে যাওয়া, অথবা অচেতনতা।

সাহায্যের জন্য অপেক্ষা করার সময়: ব্যক্তিটিকে একটি শীতল জায়গায় নিয়ে যান। আইস প্যাক, ভেজা তোয়ালে বা ঠান্ডা জল দিয়ে তার শরীর ঠান্ডা করুন। অচেতন ব্যক্তিকে তরল খাবার দেবেন না।



Human Resources
Administration
Department of
Homeless Services

Department of
Social Services

ড্রপ ইন সেন্টার

সপ্তাহে 7 দিন, 24 ঘন্টা খোলা, শীততপ নিয়ন্ত্রিত স্থান যেখানে শাওয়ার, লব্ধি, খাবার এবং কেস ম্যানেজমেন্ট পরিষেবা রয়েছে

9th Avenue

771 9th Avenue, New York, NY 10019

প্রোজেক্টের আতিথেয়তা

150 Richmond Terrace, SI, NY 10301

পল'স প্লেস

114 West 14th Street, New York, NY 10011

সমাবেশ স্থান

2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233

অলিভিয়েরি

257 West 30th Street, New York, NY 10001

কুইন্স

100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416

লিভিং রুম

800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

ইউনিয়ন হল

92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433



PALM-96 (B)

নিকটতম কেন্দ্র

কেন্দ্রের নাম

ঠিকানা

ঘণ্টা / নোট