

বাইৰে যখন প্রচণ্ড গৰমমানুষৰ পাশে থাকুন

তাপপ্রবাহের সময় ব্যস্ত ও কঠিন রোগে আক্রান্ত মানুষেরাই সবথেকে বেশী বিপদগ্রস্ত হয়। প্রতিদিন তাদের দেখাশোনা করুন।

- ✓ তাদের এয়ার কন্ডিশনার কাজ করছে তা নিশ্চিত করুন।
- ✓ যদি তাদের এয়ার কন্ডিশনার কাজ না করে, তাহলে তাদেরকে ঠান্ডা জায়গা খুঁজে দিয়ে সাহায্য করুন, যেমন প্রতিবেশীর বাসা, লাইব্রেরি বা শীতল কেন্দ্র। কাছাকাছির শীতল কেন্দ্র খুঁজতে 311 নম্বরে কল করুন।
- ✓ ঠান্ডা থাকার জন্য তাদেরকে ঠাণ্ডা শাওয়ার বা স্নান করতে উত্‌সাহিত করুন।
- ✓ তারা তৃষ্ণার্ত না হলেও তারা যেন প্রচুর জল পান করছেন তা নিশ্চিত করুন।
- ✓ তাদেরকে হালকা ও ঢিলেঢালা জামাকাপড় পড়তে উত্‌সাহিত করুন।
- ✓ তাদেরকে জল দিন এবং এইসব ক্ষেত্রে ঠান্ডা থাকতে সাহায্য করুন:
 - বেশী ঘাম হলে
 - পেৰীতে টান ধরলে
 - মাথা ঝিমঝিম করলে
 - গা গুলিয়ে গেলে
- ✓ এই লক্ষণগুলির কোনো একটি তাদের মধ্যে দেখা গেলে 911 এ ফোন করুন অথবা আপনার নিকটতম জরুরি কক্ষে নিয়ে যান:
 - বিভ্রান্তি বা আলাচালা করলে
 - বমি বমি ভাব বা বমি করলে
 - গৰম, শুষ্ক স্বক অথবা ঠান্ডা, চটচটে স্বক
 - শ্বাসকষ্ট হলে
 - দুৰ্বলতা বা মাথা ঘুরলে



আরো তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov এ যান এবং heat illness (তাপপ্রবাহের ফলে হওয়া অসুস্থতা) সম্পর্কে অনুসন্ধান করুন।