ব্যক্তিবিশেষ এবং পরিবার

বিদ্যুৎ না থাকা

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা

ঝড়ের 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।

কাদের বিপদের আশঙ্কা রয়েছে তা জানুন।

বিদ্যুৎ না থাকলে এদের সবথেকে বেশি অসুবিধা হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে:

- বিদ্যুতের প্রয়োজন হয় জীবন বাঁচানো এমন যন্ত্রপাতি যারা ব্যবহার করেন। আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ জীবন বাঁচানোর যন্ত্র ব্যবহার করলে, বিদ্যুতের যোগান না থাকার সময়ে অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে মনোযোগ পেতে 212-243-1900 নম্বরে Con Edison ফোন করুন।
- বাড়ি গরম রাখার ব্যবস্থা না থাকা বাড়িতে যারা থাকেন (ঠান্ডার দিনে বিদ্যুৎ চলে গেলে) বা যার কোনো সচল এয়ার কন্ডিশনার নেই (গরমের দিনে বিদ্যুৎ চলে গেলে) এবং:
    - 65 বছর বা তার বেশি বয়সী
    - হৃৎপিণ্ডের রোগ, শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যা, ডায়াবিটিস বা শারীরিক মোটা ভাবের মতো দুরারোগ্য রোগে ভুগছেন
    - গুরুতর মানসিক অসুস্থতা বা বিকাশগত অক্ষমতা আছে
    - শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ধরে রাখার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এমন ওষুধপত্র যারা খান। **আপনার খাওয়া যেকোনো ধরনের ওষুধপত্রের বিষয়ে তথ্য পেতে এবং উপদেশ নিতে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে নিন।**
    - অত্যধিক মাত্রায় মাদক সেবন বা মদ্যপান যারা করেন
    - সামাজিক ভাবে বিচ্ছিন্ন, যাতায়াত করার তেমন সাধ্য নেই বা বাড়ি ছেড়ে বের হয়ে আসার সাধ্য নেই এমন মানুষজন

সাধারণ নির্দেশিকা

- বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন (nyc.gov, cdc.gov এবং 311)।
- জরুরি অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে Notify NYC (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন।
- আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এই পরিস্থিতির কারণে অসহায় বোধ করলে বা পরিস্থিতি সামাল দিতে সহায়তা লাগলে, আপনার নিজের ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে lifenet.nyc এ যান।
- জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।

NYC Health

English/Bengali

পৌঁছানো।

- নিরাপদে করা সম্ভব হলে বিপদের আশঙ্কা রয়েছে এমন প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়দের খবর রাখুন।
- অত্যধিক গরম বা ঠান্ডা আবহাওয়ায় কীভাবে নিরাপদে থাকতে পারবেন সেই বিষয়ে আরো তথ্য পেতে, http://www.nyc.gov/health এ যান এবং “Extreme Heat Response Guide for Individuals & Families” (ব্যক্তি ও পরিবারের জন্য চরম তাপ প্রতিক্রিয়া নির্দেশিকা) বা “Cold Weather Response Guide for Individuals & Families” (ব্যক্তি ও পরিবারের জন্য কোল্ড ওয়েদার রেসপন্স গাইড) অনুসন্ধান করুন।

খাবার এবং জল নিরাপদে রাখুন।

- এমন খাবার রাখুন যা অল্পতেই রান্না হয়ে যায় বা রান্না করতেই হয় না এবং ফ্রিজে রাখার প্রয়োজন হয় না।
- খাবার যাতে নষ্ট না হয়ে যায় তার জন্য ফ্রিজ এবং ফ্রিজারের দরজা যতটা সম্ভব বন্ধ অবস্থায় রাখুন।
  - দুধ, পনির, মাংস এবং অন্যান্য খাবার যা অল্পতেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে তা ফ্রিজারের ভিতরে ঢুকিয়ে রাখুন। ফ্রিজার আংশিক ভাবে ভর্তি অবস্থায় থাকলে, সব জিনিস একসঙ্গে নিয়ে একে অপরের উপরে রাখুন।
  - ফ্রিজের দরজা বন্ধ অবস্থায় থাকলে, ফ্রিজে রাখা খাবার চার ঘন্টা ধরে ঠান্ডা থাকবে এবং পুরো ভর্তি ফ্রিজারে খাবার দুই দিন ধরে ঠান্ডা থাকবে (ফ্রিজার অর্ধেক ভর্তি থাকলে এক দিন ধরে খাবার ঠান্ডা থাকবে)।
  - ফ্রিজে থাকা কোনো খাবার থেকে অস্বাভবিক গন্ধ বের হলে, তার রঙ বা স্বাদ অস্বাভাবিক হয়ে গেলে সেই খাবার ফেলে দিন। **সন্দেহ হলে, তা ফেলে দিন।**
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষদের তরফ থেকে কলের জল অনিরাপদ বলে জানানো হলে বোতলবন্দি জল ব্যবহার করুন।

কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়া আটকান।

- আপনাদের বাড়িতে যে একটি সচল কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর এবং স্মোক অ্যালার্ম আছে তা নিশ্চিত হয়ে নিন। আপনাদের বিল্ডিং-এর মালিক একটি কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর এবং স্মোক অ্যালার্ম না দিয়ে থাকলে, 311 নম্বরে ফোন করুন।
  - আপনার কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর কীভাবে পরীক্ষা করবেন সেই বিষয়ে আরো জানতে, http://www.nyc.gov/health এ গিয়ে “Prevent Carbon Monoxide Poisoning” (কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়া আটকান) অনুসন্ধান করুন।
- আপনার বাড়ি গরম করতে কখনও গ্যাস স্টোভ বা ওভেন ব্যবহার করবেন না। কেরোসিন হিটার এবং প্রোপেন স্পেস হিটার নিউ ইয়র্ক শহরে বেআইনি।
- আপনি গ্যাসের গন্ধ পেলে বা আপনার কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর বেজে উঠলে, জানালাগুলি খুলে দিন, তারপরে বাইরে বেরিয়ে আসুন এবং 911 নম্বরে ফোন করুন।
  - আপনার বাড়ি নিরাপদ বলে না জানানো পর্যন্ত সেখানে ঢুকবেন না।
  - গ্যাস লাইনে ছিদ্র হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করতে মোমবাতি, দেশলাই বা এই ধরনের আগুনের শিখা ব্যবহার করবেন না।
- বাইরে এবং দরজা, জানালা এবং ঘুলঘুলির থেকে দূরে জেনারেটর ব্যবহার করুন। সর্বদা উৎপাদকের দেওয়া নির্দেশাবলী মেনে চলুন।

অনেকদিন ধরে বিদ্যুৎ না আসার মতন পরিস্থিতি তৈরি হলে, নিরাপদ কোথায় চলে যাওয়ার প্রস্তুতি নিন।

আপনাকে অন্যত্র নিরাপদ জায়গায় চলে যাওয়ার কথা বলা হলে:

- আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র, পরিচয়পত্র, ওষুধপত্র, বোতলবন্দি জল, সহজে নষ্ট হয়ে যাবে না এমন খাবার, প্রাথমিক চিকিৎসার একটি বাক্স এবং ব্যাটারিতে চলা ফ্ল্যাশলাইট ও রেডিও সহ আপনার "গো ব্যাগ" নিয়ে বের হয়ে আসুন। আরো তথ্যের জন্য http://www.nyc.gov এ গিয়ে "Go Bag" (গো ব্যাগ) দিয়ে অনুসন্ধান করুন।

- যে সমস্ত জায়গা থেকে অন্যত্র সরে যাওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে এমন জায়গায় থাকেন না এমন বন্ধু বা পরিবারের কাছে চলে যান। আপনার থাকার অন্য কোনো জায়গা না থাকলে, কোনো পরিত্রাণ শিবিরে চলে যান। নিকটবর্তী পরিত্রাণ শিবির কোথায় আছে এবং সেখানে কীভাবে পৌঁছাতে পারবেন সেই বিষয়ে জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন।

- মনে রাখবেন যে, আইনি পোষ্য এবং পরিষেবা জন্তুদের সমস্ত NYC আশ্রয়ে স্থান দেওয়া হয়। আপনার পোষ্যের ডগ লাইসেন্স, খাবার, চামড়ার বাঁধন, খাঁচা এবং ওষুধপত্র সঙ্গে করে নিয়ে আসতে ভুলবেন না যেন।

আঘাত যাতে না লাগে সেই জন্য সাবধানে থাকুন।

- সম্ভব হলে অন্ধকার সিঁড়ি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনে ফ্ল্যাশআলো ব্যবহার করুন।
- পড়ে থাকা তারে কখনও হাত দেবেন না বা তার কাছে যাবেন না।
- বাইরে হাঁটার, সাইকেল চালানো বা গাড়ি চালানোর সময়ে সাবধান হোন কারণ ট্র্যাফিক আলো হয়তো কাজ করছে না।

INDIVIDUALS & FAMILIES

POWER OUTAGE

RESPONSE GUIDE

Power outages or blackouts can result from storm damage, flooding and high winds, or from unforeseen incidents such as a building collapse or an explosion. They can also happen during hot weather when power usage is at its peak. Many services, including transportation and healthcare services, can be disrupted during a power outage.

Know who is at risk.

People most likely to be affected by power outages include:

- People who rely on life-sustaining equipment that requires electricity. If you or a member of your family uses life-sustaining equipment, contact Con Edison at 212-243-1900 to receive priority attention during a power outage.
- People who live in homes without heat (if the outage occurs during cold days) or who do not have a working air conditioner (if the outage occurs during hot days) AND:
  - Are 65 or older
  - Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
  - Have serious mental illness or developmental disabilities
  - Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
  - Use drugs or drink heavily
  - Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**

NYC Health

Reach out.

- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk if it is safe to do so.
- For more information about how to stay safe during extreme heat or cold weather, visit http://www.nyc.gov/health and search "Extreme Heat Response Guide for Individuals & Families" or "Cold Weather Response Guide for Individuals & Families."

Keep food and water safe.

- Keep foods that need little to no cooking and no refrigeration.
- Keep refrigerator and freezer doors closed as much as possible to prevent food from spoiling.
    - Move milk, cheese, meats and other perishables into the freezer compartment. If the freezer is only partially full, keep all items close together and stacked on top of each other.
    - If doors remain closed, food in the refrigerator will stay cold for four hours, and food in a full freezer will stay cold for two days (one day for a half-full freezer).
    - Throw away any refrigerated food that has an unusual odor, color or texture. **If in doubt, throw it out.**
- Use bottled water if tap water is declared unsafe by local authorities.

Prevent carbon monoxide poisoning.

- Make sure you have a working carbon monoxide detector and smoke alarm in your home. If your building owner does not provide a carbon monoxide detector and smoke alarm, call 311.
    - For more information on how to test your carbon monoxide detector, visit http://www.nyc.gov/health and search "Prevent Carbon Monoxide Poisoning."
- Never use gas stoves or ovens to heat your home. Kerosene heaters and propane space heaters are illegal in New York City.
- If you smell gas or your carbon monoxide detector goes off, open the windows, then go outside and call 911.
    - Do not re-enter until your home is declared safe.
    - Do not use candles, matches or other open flames to check for leaking gas lines.
- Use generators outdoors and away from doors, windows and vents. Always follow the manufacturer's instructions.

If there is an extended power outage, prepare to evacuate.

If you are told to evacuate:

- Grab your “Go Bag” with your important documents, identification, medication, bottled water, nonperishable food, a first aid kit and a battery-operated flashlight and radio. Go to http://www.nyc.gov and search “Go Bag” for more information.
- Stay with friends or family who live outside the evacuation zones. If you have no other shelter, go to an evacuation center. Call 311 to find your nearest evacuation center and for information about transportation options.
- Note that legal pets and service animals are allowed in all NYC shelters. Be sure to bring your pet’s dog license, food, leash, cage and medication.

Take care to avoid injuries.

- Avoid dark staircases if possible. Use flashlights when needed.
- Never touch or go near fallen wires.
- Be careful when walking, biking or driving outside as traffic lights may not be working.

NYC Health