

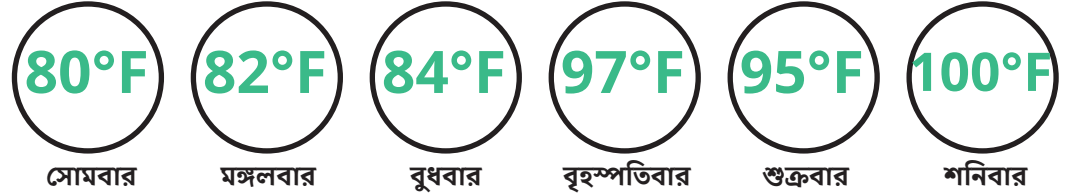
গ্রীষ্মের প্রখর তাপ থেকে নিরাপত্তা

82°F
+

গরমের
দিন

যখন তাপমাত্রা 82 ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার উপরে পৌঁছে যায় তখন এটি তাপজনিত অসুস্থতা, স্ট্রোক এবং এমনকি মৃত্যুর কারণ হতে পারে

দাবদাহের সময়ের খার উদাহরণ



তাপ সতর্কতা

কমপক্ষে টানা দু'দিনের জন্য তাপমাত্রার সূচক 95 ডিগ্রি ফারেনহাইটের উপরে থাকার পূর্বাভাস থাকলে বা যে কোনও সময়কালের জন্য তাপমাত্রা 100 ডিগ্রি ফারেনহাইটের উপরে থাকলে তাপ সতর্কতা জারি করা হয়।

আপনার তাপ মোকাবিলা পরিকল্পনা সক্রিয় করুন

কুলিং কেন্দ্রগুলি খোলা আছে



তাপ সূচক

– বাতাসের তাপমাত্রার সাথে আর্দ্রতা মিলিত হলে তাপমাত্রার অনুভূতি কেমন হয়।

শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র
জীবন বাঁচায়

নিউ ইয়র্ক সিটিতে হিট স্ট্রোকে মারা যাওয়া বেশিরভাগ মানুষ বসবাস করতেন শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র নেই এমন বাড়িতে।

গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

- একটি শীতল শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত (AC) অভ্যন্তরীণ স্থান সন্ধান করুন।
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পানি পান করে নিজেকে আর্দ্র রাখুন।
- সকাল 11 টা থেকে বিকাল 4 টা পর্যন্ত ঘরের বাইরে কঠোর পরিশ্রমের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- হালকা রঙের, টিলেঢালা পোশাক পরুন।
- আপনার এসি 78°F বা "লো কুল" এ সেট করুন।

আপনার যদি এসি না থাকে তবে এখানে কিছু অভ্যন্তরীণ সুরক্ষা পরামর্শ রয়েছে:

- বাড়িতে এসি আছে এমন কোনও বন্ধু বা আত্মীয়র বাসায় বেড়াতে যান।
- কুলিং সেন্টারে যান।
- আর্দ্র থাকুন!
- ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করুন।
- রোদ থেকে দূরে থাকতে আপনার ঘরের পর্দাগুলো বন্ধ রাখুন।
- আপনার ঘরের চুলা বা ওভেন ব্যবহার সীমিত রাখুন।



কাছাকাছি কোনও কুলিং সেন্টার নেই?

গ্রন্থাগার, দোকান, পার্ক, জাদুঘর, পুল বা কমিউনিটি সেন্টারের মতো শীতল জায়গাগুলি ঘুরে দেখুন।

গ্রীষ্মের প্রখর তাপ থেকে নিরাপত্তা

আপনার এলাকায় বা সম্প্রদায়ে কে ঝুঁকিতে রয়েছে তা জানুন
শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা ছাড়াই যে সকল লোক বাড়িতে আছেন এবং
নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে যদি কোনোটি থেকে থাকে:

মানসিক স্বাস্থ্য

উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা - স্মৃতিভ্রংশ
স্কিৎজোফ্রেনিয়া - নেশাদ্রব্য অপব্যবহার

দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যা

উচ্চ রক্তচাপ - হার্ট অ্যাটাক
ডায়াবেটিস - COPD - হাঁপানি

তাপ-ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠী

শিশু এবং বাচ্চা - গর্ভবতী নারী
বয়স্ক ব্যক্তি - সীমিত চলাফেরা করতে পারা ব্যক্তি

দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যার জন্য
কিছু ওষুধ আপনাকে বাইরের
তাপমাত্রার পরিবর্তন বুঝতে এবং
প্রতিক্রিয়া জানাতে কম সক্ষম
করে তোলে এবং আপনাকে দ্রুত
পানিশূন্য করবে।

তাপজনিত ক্লান্তি এবং হিট স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন

হিট স্ট্রোক একটি প্রাণঘাতী জরুরি অবস্থা। যদি আপনি কোনও লক্ষণ দেখতে পান তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা নিন।

তাপজনিত ক্লান্তি

- অজ্ঞান বা মাথা ঘোরা
- অত্যধিক ঘাম
- ফ্যাকাশে, চটচটে ত্বক
- বমি বমি ভাব
- দ্রুত, দুর্বল নাড়ির স্পন্দন
- পেশী খিঁচুনি বা ব্যাথা



হিট স্ট্রোক

- প্রচণ্ড মাথাব্যথা
- কোন ঘাম হচ্ছে না
- শরীরে উচ্চ তাপমাত্রা
- বমি বমি ভাব এবং বমি
- দ্রুত, তীব্র নাড়ির স্পন্দন
- বিভ্রান্তি, দৃষ্টিভ্রম বা চেতনা হ্রাস

কী করতে হবে

- একটি শীতল, শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত জায়গায় যান।
- সম্পূর্ণ সচেতন হলে পানি (ইলেক্ট্রোলাইটস) পান করুন।
- একটি ঠাণ্ডা গোসল নিন বা একটি বরফ ব্যাগ বা ঠাণ্ডা
তোয়ালে ব্যবহার করুন।

কী করতে হবে

- 911 কল করুন। সাহায্য না আসা পর্যন্ত
ব্যক্তিকে শীতল করার জন্য তাৎক্ষণিক
পদক্ষেপ নিন।



তথ্যভান্ডার

তথ্য-উপাত্তের সরঞ্জামগুলি (তাপ দুর্বলতা সূচক,
পরিবেশগত ন্যায়বিচার মানচিত্র) এবং প্রচার-প্রচারণা
ও পরিকল্পনার সরঞ্জামগুলি খোঁজার জন্য দেখুন
climate.cityofnewyork.us এই ওয়েবসাইটটি।



গ্রীষ্মের প্রখর তাপ থেকে সুরক্ষা

বাইরের কর্মসূচিগুলি চলাকালীন সময়ে আপনার সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত রাখতে, আবহাওয়া পর্যবেক্ষণ করুন এবং আপনার তাপ সুরক্ষা পরিকল্পনার জন্য এই পরামর্শগুলি দিয়ে “উত্তাপকে পরাজিত করুন”:

এই গরমে কীভাবে একটি অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করবেন

অনুষ্ঠানটি কি ঘাস, ময়লা, বালির উপরে হবে?
নাকি পিচ বা সিমেন্টের উপরে হবে?

! কালো পিচ, পাথর বা খোয়া দিয়ে বাঁধানো রাস্তার উপরিভাগ তাপমাত্রা বাড়ায় এবং সক্ষমতায় তাপ ধরে রাখে।

ঐ অনুষ্ঠানে কি নাচ, দৌড়াদৌড়ি ইত্যাদি হবে?
নাকি পানিভিত্তিক কার্যক্রম চলবে?

! শারীরিক ক্রিয়াকলাপ তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ায়।

অনুষ্ঠান চলাকালীন



- আর্দ্র থাকুন এবং উপস্থিতদের বিনামূল্যে পানি সরবরাহ করুন।
- দীর্ঘ সময় সরাসরি তাপের সংস্পর্শে থাকার সময় ব্যায়াম বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সীমাবদ্ধ করুন।
- ছায়াযুক্ত এলাকায় বা শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত জায়গায় ঘন ঘন বিরতি নিন।
- ছায়া দেওয়ার জন্য তাঁবু ব্যবহার করুন, পাশাপাশি শীতল হতে সহায়তা করার জন্য পানির ঝাপটা দেয়ার যন্ত্র ব্যবহার করুন।

আপনার তাপ থেকে সুরক্ষা কর্ম পরিকল্পনায় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করুন:

পূর্বে:

- সমাজেরযোগ্য সদস্যদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গৃহ জ্বালানি সহায়তা কর্মসূচি (HEAP)-র জন্য আবেদন করতে উৎসাহিত করুন।
- তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি সম্পর্কে আপনার সম্প্রদায়ের সদস্যদের প্রশিক্ষণ দিন।
- আপনার সম্প্রদায়ের তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে শীতল স্থানগুলির একটি পাড়া-ভিত্তিক মানচিত্র তৈরি করুন।
- আপনার সম্প্রদায়কে ছায়া দেওয়ার জন্য গাছ লাগান।
- বাইরের ক্রিয়াকলাপগুলি সকাল এবং সন্ধ্যায় করুন।

চলাকালীন সময়ে:

- প্রতিবেশী, পরিবার এবং বন্ধুদের উপর নজর রাখুন।
- সম্প্রদায়ের সদস্যদের জন্য একটি শীতল স্থান সরবরাহ করুন।
- পুনরায় ব্যবহারযোগ্য পানির বোতল, ঠান্ডা প্যাক, সানস্ক্রিন তোয়ালে এবং ইলেক্ট্রোলাইট প্যাকেটগুলি বিতরণ করুন।
- শরীর ঠাণ্ডা রাখতে পানি জাতীয় শাকসবজি এবং ফল খান।