



ব্যক্তিবিশেষ এবং  
পরিবার

ঠান্ডা আবহাওয়া

# পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা



শীতকালে ঝড় বয়ে যাওয়ার সময়ে, তাপমাত্রা অস্বাভাবিক রকমের কম থাকতে পারে, ভারি তুষারপাত হতে পারে, জোরালো বাতাস বইতে পারে, বরফপাত, একসঙ্গে তুষারপাত ও শিলাবৃষ্টি এবং বরফবৃষ্টি হতে পারে। তাপমাত্রা কম হলে তার কারণে ফ্রস্টবাইট এবং হাইপোথার্মিয়ার মতন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। হাইপোথার্মিয়া থেকে জীবন সংশয় দেখা দিতে পারে, এই অবস্থায় শরীরের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক ভাবে কমে যায়। হাইপোথার্মিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে কাঁপা, কথা জড়িয়ে যাওয়া, অলস ভাব, ঘুমঘুম ভাব, অস্বাভাবিক আচরণ, দ্বিধাগ্রস্ততা, ঝিমঝিম ভাব এবং কম শ্বাস নেওয়া। ফ্রস্টবাইট হলে ঠান্ডায় জমে যাওয়ার কারণে শরীরের কোন অংশ গুরুতর ভাবে আহত হয়। ফ্রস্টবাইটের কারণে সাধারণত হাতের আঙুল এবং পায়ের আঙুল বা কান বা মুখের অংশের মতন খোলা অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে লালচে ভাব; ব্যাথা; অসাড় হয়ে যাওয়া; বা ফ্যাকাশে ভাব, শক্ত বা মোমের মতো দেখতে স্বক।



## কাদের বিপদের আশঙ্কা রয়েছে তা জানুন।

ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে কিছু মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা দেখা দেওয়ার আশঙ্কা বেশি রয়েছে। ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে এদের অসুস্থ হয়ে পড়ার আশঙ্কা সবথেকে বেশি রয়েছে:

- ▶ গৃহহীন এবং আশ্রয়হীন মানুষজন
- ▶ যারা মাত্রাতিরিক্ত মদ্যপান করেন বা ড্রাগ (মাদকদ্রব্য) সেবন করেন
- ▶ গরম রাখার ব্যবস্থা নেই এমন বাড়িতে থাকা মানুষজন এবং:
  - ▶ 65 বছর বা তার বেশি বয়সী
  - ▶ হৃৎপিণ্ডের রোগ, শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যা বা ডায়বেটিসের মতন দুরারোগ্য অসুস্থতা আছে
  - ▶ গুরুতর মানসিক অসুস্থতা বা বিকাশগত অক্ষমতা আছে
  - ▶ 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](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://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](http://lifenet.nyc) এ যান।
- ▶ জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।



## সহায়ের জন্য হাত বাড়ান।

- ▶ কোনো ব্যক্তিকে দেখে যদি আপনার সন্দেহ হয় যে তিনি ফ্রস্টবাইট বা হাইপোথার্মিয়ায় ভুগছেন তাহলে তাকে কোনো গরম জায়গায় নিয়ে যান এবং 911 নম্বরে ফোন করুন। ভিজে যাওয়া কোনো জামাকাপড় তার শরীর থেকে খুলে নিন এবং গরম কম্বল দিয়ে ঢেকে দিয়ে তাকে তার শরীর গরম রাখতে সহায়তা করুন।
- ▶ বিপদের আশঙ্কা রয়েছে এমন প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়দের খবর রাখুন এবং তাদের কোনো গরম জায়গায় চলে যেতে সহায়তা করুন।



## আপনার বাড়ি নিরাপদে গরম করুন।

- আপনার বাড়ি গরম না হলে বা আপনার বাড়িতে গরম জলের ব্যবস্থা না থাকলে, বিল্ডিং-এর মালিক, ম্যানেজার বা দেখাশোনার দায়িত্বে থাকা ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন। সমস্যার সমাধান না হলে 311 নম্বরে ফোন করুন।
  - আপনি বাড়ির মালিক হলে এবং বাড়ি গরম রাখতে বা মেরামতির সরঞ্জাম বাবদ হওয়া খরচ মেটাতে অসুবিধায় পড়লে, আপনি Home Energy Assistance Program (হোম এনার্জি অসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম) এর জন্য বিবেচিত হতে পারেন, যা যারা আয় জনিত আবশ্যিকতা পূরণ করছেন তাদের জরুরি ভিত্তিতে বাড়ি গরম করার সহায়তা দেয়। আরো তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।
  - সম্ভব হলে, গরম কোনো জায়গায় চলে যান।
- দেওয়ালের কোনো আউটলেটে সরাসরি স্পেস হিটার লাগান এবং সেগুলোকে কখনও চোখের আড়াল হতে দেবেন না, বিশেষ করে বাচ্চারা থাকার সময়ে।



## 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।
- আপনার গাড়ির ইঞ্জিন চালু করার আগে গাড়ির টেলপাইপ থেকে বরফ পরিষ্কার করে নিন। গ্যারেজের ভিতরে বা স্লোব্যাঙ্কের মধ্যে কখনও আপনার গাড়িকে চালু অবস্থায় রেখে দেবেন না।
- 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 থাকার সময়ে নিরাপদে থাকুন।

- শরীরের খোলা অংশগুলিকে ঢেকে রাখুন। টুপি দস্তানা এবং বেশ কয়েকটি শুকনো জামাকাপড় পরুন।
- বরফ ঢাকা বা পিচ্ছিল অবস্থায় যাতে পিচ্ছিল না যান ও পড়ে না যান তার জন্য সাবধানে হাঁটুন।
- বেলচা দিয়ে বরফ সরানোর সময়ে সাবধান হোন। আঘাত যাতে না লাগে তার জন্য প্রথমে স্ট্রেচ করে নিন এবং মাঝমাঝে ব্রেক নিন ও প্রচুর পরিমাণে জল খান।
- ভয়াবহ মাত্রায় বা উড়ে এসে বরফ পড়ার মতো অবস্থায় গাড়ি চালানো এড়িয়ে চলুন।



# COLD WEATHER RESPONSE GUIDE



During winter storms, there may be dangerously low temperatures, heavy snowfall, strong winds, icing, sleet and freezing rain. Low temperatures can cause health problems such as frostbite and hypothermia. Hypothermia is a life-threatening condition in which the body's temperature gets dangerously low. Signs of hypothermia include shivering, slurred speech, sluggishness, drowsiness, unusual behavior, confusion, dizziness and shallow breathing. Frostbite is a serious injury to a body part caused by freezing. Frostbite usually affects fingers and toes or exposed areas such as ears or parts of the face. Symptoms include redness; pain; numbness; or pale, firm or waxy skin.



## Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from cold weather. People most likely to be affected by cold weather include:

- People who are homeless and not in shelters
- People who drink heavily or use drugs
- People who live in homes without heat AND:
  - Are 65 years or older
  - Have chronic medical problems such as heart disease, breathing problems or diabetes
  - Have serious mental illness or developmental disabilities
  - Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house

## GENERAL GUIDELINES

- ▶ **Get health information from credible sources** ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://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](http://lifenet.nyc) for free help in your language.**
- ▶ **In an emergency, always call 911.**



## Reach out.

- If you suspect a person is suffering from frostbite or hypothermia, take him or her to a warm place and call 911. Help keep the person warm by removing any damp clothing and covering him or her with warm blankets.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a warm place.



## Heat your home safely.

- If your home is not heated or if you do not have hot water, speak to the building owner, manager or superintendent. Call 311 if the problem is not fixed.
  - If you are a home owner and are having difficulty paying for heat or repairing equipment, you may qualify for the Home Energy Assistance Program, which provides emergency heating assistance for those who meet income guidelines. Call 311 for more information.
  - If possible, go to a warm place.
- Plug space heaters directly into a wall outlet and never leave them unattended, especially around children.



## 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.
- Clear snow from your car’s tailpipe before running the engine. NEVER keep your car running inside a garage or against a snowbank.
- If you smell gas or your carbon monoxide detector goes off, open the windows, 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.



## Be safe outdoors.

- Cover exposed skin. Wear hats, gloves and multiple layers of dry clothing.
- Walk carefully to avoid slips and falls during icy or slippery conditions.
- Be careful when shoveling snow. Stretch first to prevent injuries, and remember to take breaks and drink plenty of water.
- Avoid driving during heavy or blowing snow conditions.