



ব্যক্তিবিশেষ এবং
পরিবার

রেডিয়োলজিজনিত এবং নিউক্লিয়ারজনিত
জরুরি পরিস্থিতি

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা



পারমাণবিক অস্ত্র, তেজস্ক্রিয় পদার্থ মিশ্রিত বিস্ফোরক (“বোমা”), পারমাণবিক বিদ্যুতের প্ল্যান্টে দুর্ঘটনা, তেজস্ক্রিয় পদার্থের পরিবহনের সময়ে দুর্ঘটনা বা পেশাগত দুর্ঘটনা থেকে তেজস্ক্রিয় পদার্থ জনিত জরুরি অবস্থা দেখা দিতে পারে। তেজস্ক্রিয় পদার্থের যথেষ্ট মাত্রায় বিকিরণ থেকে স্বকে জ্বালা ধরতে পারে, অসুস্থতা দেখা দিতে পারে এবং ক্যান্সার রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে।



ভিতরে চলে যান।

আপনি কোনো গাড়ির ভিতরে থাকলে:

- ▶ রাস্তার ধারে গাড়ি নিয়ে আসুন, ইঞ্জিন বন্ধ করে দিন, জানালা এবং ভুলভুলি বন্ধ করে দিন এবং এয়ার কন্ডিশনার বা হিটার বন্ধ করে দিন।
- ▶ নরম কাগজ, কাপড় বা জামার হাতা দিয়ে আপনার নাক ও মুখ ঢেকে নিন।
- ▶ গাড়ির ভিতরেই থাকুন বা আশেপাশে বিল্ডিং থাকলে সেখানে আশ্রয় খুঁজে নিন বা মাটির নীচের কোনো আশ্রয়ে চলে যান।

আপনি বাইরে থাকলে:

- ▶ নরম কাগজ, কাপড় বা জামার হাতা দিয়ে আপনার নাক ও মুখ ঢেকে নিন।
- ▶ সঙ্গে সঙ্গে এমন কোনো বিল্ডিং-এ চলে যান যার দেওয়াল এবং জানালাগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি। দেওয়াল বা জানালা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে, ভিতরের অন্য কোনো ঘরে চলে যান বা অন্য কোনো বিল্ডিং খুঁজে নিন।
- ▶ সম্ভব হলে এবং নিরাপদে করা গেলে, নিজের সঙ্গে পোষ্যকেও নিয়ে যান।
- ▶ পারমাণবিক বিস্ফোরণ ঘটলে, বিল্ডিং-এর মাঝখানে চলে আসুন, ছাদ ও জানালাগুলি থেকে যত দূরে সম্ভব তত দূরে সরে আসুন। মাটির তলায় কোনো আশ্রয়ে চলে যাওয়া সবথেকে নিরাপদ।

একবার ভিতরে এসে গেলে:

- ▶ জানালগুলি, বাইরের দরজাগুলি এবং অন্যান্য খোলা জায়গাগুলি বন্ধ করে দিন।
- ▶ বাড়িতে বা অ্যাপার্টমেন্টে, জানালার ফ্যান, এয়ার কন্ডিশনার এবং হিটিং/কুলিং সিস্টেম যা বাইরে থেকে বাতাস ভিতরে নিয়ে আসে তাদের বন্ধ করে দিন।
- ▶ জুতো এবং শরীরের উপরে চাপিয়ে রাখা জামাকাপড় খুলুন এবং সিল করে রাখা যাবে এমন ব্যাগ বা কন্টেনারে ভরে রাখুন। এই কাপড়গুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না। তাদের কীভাবে ফেলে দিতে হবে সেই বিষয়ে শহরের পক্ষ থেকে নির্দেশাবলী দেওয়া হবে।

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।

- আস্তে করে আপনার নাক ঝেড়ে নিন এবং নরম কাগজটি টয়লেটে ফ্লাশ করে দিন।
- আপনার শরীরের উপর থেকে নীচে পর্যন্ত এবং আপনার চুল শাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
 - স্নান করতে এবং পান করতে জল নিরাপদ বলে মনে করতে পারেন তবে আধিকারিকেরা অন্য কথা বললে তাতে খেয়াল রাখুন।
 - আপনার স্বকে উষ্ণ জলের বা বাষ্পের ছাঁকা দেবেন না, ঘষবেন না বা চুলকাবেন না।
 - কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন না - ব্যবহার করলে তাতে পদার্থগুলি আপনার চুলে আটকে থাকতে পারে।
 - স্নান করে নেওয়া আপনার পক্ষে সম্ভব না হলে, কোনো সিলে হাত, মুখ এবং শরীরে বেরিয়ে থাকা অংশগুলি ধুয়ে নিন বা ভিজে কাপড় দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।



ভিতরেই থাকুন।

- নিরাপদ স্থানে চলে যাওয়ার জন্য বলা হলে শুধুমাত্র তখনই যান।
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কলের জল অনিরাপদ কিনা তা জানিয়ে দেবেন। বোতলবন্দি জল পান করুন এবং সিল লাগানো পাত্র থেকে খাবার খান।
- প্যাকেটের ভিতরে থাকা বা ফ্রিজারের মধ্যে, ফ্রিজের মধ্যে থাকা কোনো কিছু বা দুর্ঘটনাস্থল থেকে দূরে থাকা প্যাক্সি নিরাপদ বলে মনে করতে পারেন। সন্দেহ জাগলে, খোলার আগে প্যাকেট পরিষ্কার জলে ভালো করে ধুয়ে নিন।
- সিল করা পাত্রে থাকা পশুদের খাবার পশুদের খাওয়ানোর দিক থেকে নিরাপদ বলে ধরে নিতে পারেন। ব্যবহার করার আগে পোষ্যের খালা, পাত্র বা প্যাকেট পরিষ্কার জলে ভালো করে ধুয়ে নিন।



খবরাখবর নিতে থাকুন।

- কীভাবে নিরাপদে থাকতে পারবেন সেই বিষয়ে আধিকারিকদের থেকে তথ্য পেতে রেডিও, টেলিভিশন, কম্পিউটার বা মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করুন।



নিরাপদে চিকিৎসার সহায়তা নিন।

- আপনার যদি জীবন সংশয় হয়ে যাওয়ার মতো কোনো আঘাত না লাগে, তাহলে কর্তৃপক্ষেরা যতক্ষণ না বলছেন যে বাইরে যাওয়া নিরাপদ ততক্ষণ বাইরে বের হবেন না।
- তেজস্ক্রিয় পদার্থের সংস্পর্শে আসার অল্প সময়ের ভিতরেই আপনার স্বকে জ্বালা ভাব দেখা দিলে বা বমি ভাব দেখা দিলে, বা বমি করা শুরু করলে, আপনার আশ্রয়স্থল থেকে বের হয়ে গিয়ে চিকিৎসা করানো যখন নিরাপদ হবে তখন সঙ্গে সঙ্গে তা করুন।
- প্রয়োজনে, মানুষেরা তেজস্ক্রিয় পদার্থের সংস্পর্শে এসেছেন কিনা এবং সংক্রমিত হয়েছেন কিনা তা পরীক্ষা করতে স্বাস্থ্য দপ্তর এবং অগ্নি দপ্তরের পক্ষ থেকে কমিউনিটি রিসেপশন কেন্দ্র গড়ে তোলা হবে। কখন এবং কোথায় যেতে হবে তা শহরের পক্ষ থেকে জানানো হবে। এই পরিষেবার জন্য হাসপাতালে যাবেন না।



RADIOLOGICAL AND NUCLEAR EMERGENCIES RESPONSE GUIDE



A radiological emergency can be caused by nuclear weapons, explosives mixed with radioactive materials (“dirty bombs”), nuclear power plant accidents, transportation accidents involving radioactive materials or occupational accidents. In high enough quantities, radiation can cause skin burns, radiation sickness and an increased risk of cancer.



Get inside.

If you are in a car:

- ▶ Pull to the side of the road, turn off the engine, close the windows and vents, and turn off the air conditioner or heater.
- ▶ Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- ▶ Stay in the car, find shelter if there are buildings nearby or go underground.

If you are outside:

- ▶ Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- ▶ Quickly enter a building whose walls and windows have not been damaged. If there is any damage to a wall or window, move to an interior room or find another building.
- ▶ Take pets with you if it is possible and safe to do so.
- ▶ In the case of a nuclear explosion, go to the center of the building, as far from the roof and windows as possible. Going to the basement is best.

Once inside:

- ▶ Shut windows, outside doors and other openings.
- ▶ In houses or apartments, turn off window fans, air conditioners and heating/cooling systems that bring air from outside.
- ▶ Remove shoes and outer layers of clothing and put them in sealable bags or containers. Do not reuse these clothes. The City will provide instructions on disposal.

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.**

- Gently blow your nose and flush the tissue down the toilet.
- Wash your body and hair from the top down with soap and water.
 - Water is safe to use for showers and drinking unless officials say otherwise.
 - Do not scald, scrub or scratch your skin.
 - Do not use conditioner—it can cause particles to stick to your hair.
 - If you cannot take a shower, wash hands, face and exposed parts of your body at a sink, or wipe yourself down with a wet cloth.



Stay inside.

- Do NOT evacuate unless instructed to do so.
- Local authorities will announce if the tap water is unsafe. Drink bottled water and eat food from sealed containers.
- Anything packaged or in a freezer, refrigerator or pantry away from the incident is safe. If in doubt, rinse packaging before opening.
- Pet food in sealed containers is safe for animals to eat. Rinse pet bowls, containers or packaging before using.



Stay informed.

- Use radios, televisions, computers or mobile devices for information from officials about how to stay safe.



Get medical help safely.

- Unless you have a life-threatening injury, do not leave your shelter until authorities have said it is safe to go outside.
- If you have skin burns or nausea, or begin vomiting shortly after radiation exposure, seek medical attention as soon as it is safe to leave your shelter.
- If necessary, Community Reception Centers will be set up by the Health Department and the Fire Department to check people for radiation exposure and contamination. The City will provide instructions of when and where to go. Do not go to hospitals for this service.