



অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 2/2/2023

গভর্নর ক্যাথি হোকল

গভর্নর হোকল নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে এই সপ্তাহান্তে বিপজ্জনক ঠাণ্ডা তাপমাত্রা ও চরম ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের জন্য প্রস্তুত হওয়ার তাগিদ দিলেন

শুক্রবার শেষ রাত থেকে শুরু করে শনিবার পর্যন্ত স্টেটের বেশিরভাগ অঞ্চলে -15 ডিগ্রি পর্যন্ত কম তাপমাত্রা এবং -25 থেকে -50 ডিগ্রি পর্যন্ত কম তাপমাত্রার ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের আশঙ্কা করা যাচ্ছে

চরম ঠাণ্ডা আবহাওয়া হাইপোথার্মিয়া, মিনিটের মধ্যে ফ্রস্টবাইটের বর্ধিত ঝুঁকি নিয়ে আসে; আক্রান্ত এলাকার নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে বাইরে থাকার সময় সীমিত করার তাগিদ প্রদান করা হচ্ছে

গভর্নর হোকল নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে ঘরের ভেতরে বহনযোগ্য স্পেস হিটার এবং অন্যান্য হিটিং উৎস ব্যবহারের সময় সতর্ক থাকতে উৎসাহিত করেছেন

গভর্নর ক্যাথি হোকল আজকে নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে শুক্রবার থেকে শুরু করে শনিবার পর্যন্ত চলা বিপজ্জনক ঠাণ্ডা তাপমাত্রা ও চরম ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের জন্য প্রস্তুত হওয়ার তাগিদ দিলেন। ওয়েস্টার্ন ও সেন্ট্রাল নিউ ইয়র্ক, ফিঙ্গার লেকস, সাউদার্ন টিয়ার, মোহক ভ্যালি, নর্থ কান্ট্রি, ক্যাপিটাল রিজিয়ন ও মিড-হাডসনসহ স্টেটের বেশিরভাগ অঞ্চলে প্রায় 48 ঘণ্টা জুড়ে -15 ডিগ্রি পর্যন্ত কম তাপমাত্রা এবং -25 থেকে -50 ডিগ্রি পর্যন্ত কম তাপমাত্রার ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের আশঙ্কা করা যাচ্ছে। চরম ঠাণ্ডা আবহাওয়ার পরিস্থিতি হাইপোথার্মিয়া এবং ফ্রস্টবাইটের, এবং হিটিংয়ের বিকল্প উৎস যেমন বহনযোগ্য স্পেস হিটার ও জ্বালানি দহনকারী অ্যাপ্লায়েন্স থেকে আগুন লাগা ও কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়ার বর্ধিত ঝুঁকি নিয়ে আসে।

"স্টেটজুড়ে নিউ ইয়র্কবাসীগণ এই সপ্তাহান্তে বিপজ্জনক ঠাণ্ডা তাপমাত্রা ও জীবন ঝুঁকিগ্রস্ত করার মতো ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের সম্মুখীন হবে," **গভর্নর হোকল বলেন।** "এখনই সময় প্রস্তুতিরঃ এই সপ্তাহান্তে আপনার ঘরের বাইরে থাকার সময় সীমিত করুন এবং কোথায় আশ্রয় গ্রহণ করতে হবে তা জেনে রাখুন। আপনার আবাসকে নিরাপদভাবে উষ্ণ রাখা নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন এবং আপনি যদি স্পেস হিটারের মতো বিকল্প হিট উৎস ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন তাহলে সতর্ক হন।"

স্বদেশ নিরাপত্তা ও জরুরি সেবা বিভাগের (Division of Homeland Security and Emergency Services) কমিশনার জ্যাকি ব্রে বলেন, "বৃহস্পতিবার রাত থেকে শুরু হওয়া চরম ঠাণ্ডা আবহাওয়া প্রায় দুই দিন ধরে থাকবে। শূন্যের নিচের তাপমাত্রা এবং ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহ মাত্র 10 মিনিটে খোলা ত্বকে ফ্রস্টবাইটের ঝুঁকি এবং সেই সাথে হাইপোথার্মিয়ার ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে। অনেক স্তরের পোশাক পরুন এবং এই সপ্তাহান্তে ঘরের বাইরে থাকার সময় সীমিত করুন। নিশ্চিত করুন যাতে আপনার বাড়ি ও যানবাহন ঠাণ্ডা আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকে এবং নিজে উষ্ণ থেকে আপনার দুঃস্থ প্রতিবেশী ও প্রিয়জনদের খেয়াল রাখুন।"

জাতীয় আবহাওয়া পরিষেবা (National Weather Service, NWS) অনুযায়ী, বৃহস্পতিবার শেষ রাত থেকে শনিবার পর্যন্ত একটি আর্কটিক এয়ারম্যাস স্টেটের উপর দিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা করা হচ্ছে, যা নর্থ কান্ট্রির মতো বিভিন্ন স্থানে প্রায় 30 বছরের মধ্যে সবথেকে বেশি ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহ আনবে এমন সম্ভাবনা রয়েছে। NWS অনুমান করছে যে শুক্রবার শেষ রাতে শুরু হয়ে শনিবার পর্যন্ত প্রায় 48 ঘণ্টার সময়কালজুড়ে ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহ চলবে এবং তাপমাত্রা -15 ডিগ্রির কম থাকবে। শুক্রবার রাত এবং শনিবার ভোরে সবথেকে ঠাণ্ডা আবহাওয়ার আশঙ্কা করা হচ্ছে যখন ঠাণ্ডা বায়ুপ্রবাহের তাপমাত্রা কিছু অবস্থানে -50 ডিগ্রি পর্যন্ত নেমে যেতে পারে। রবিবার পরিস্থিতি উন্নত হওয়া উচিত এবং আগামী সপ্তাহের শুরুর দিকে তাপমাত্রা গরম হয়ে স্বাভাবিক হওয়া উচিত।

স্টেটজুড়ে বিভিন্ন অঞ্চলে বৃহস্পতিবার রাত থেকে শুরু হয়ে শনিবার পর্যন্ত ঠাণ্ডা বায়ু প্রবাহের সতর্কতা, নজরদারি এবং সতর্কতা কার্যকর থাকবে। লেক ইরি ও লেক অন্টারিওর সীমানার এলাকাগুলিতে বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় ভারী ও সচল একটি হঠাৎ দ্রুত তুষারপাত বিপজ্জনক যাত্রার পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারে বলে আশঙ্কা করা যাচ্ছে।

নিউ ইয়র্কে আবহাওয়া নজরদারি এবং সতর্কতার সম্পূর্ণ তালিকার জন্য, আপনার এলাকার জাতীয় আবহাওয়া পরিষেবার [ওয়েবসাইটে](#) যান।

নিরাপত্তা সংক্রান্ত পরামর্শ

ফ্রস্টবাইট

- ফ্রস্টবাইট এড়াতে, প্রচণ্ড ঠাণ্ডার সময় বাড়ির ভিতরে থাকুন।
- যদি আপনাকে বাধ্য হয়ে ঘরের বাইরে যেতে হয়, তাহলে আপনার শরীরের প্রতিটি অংশ ঢেকে রাখার চেষ্টা করুন: কান, নাক, পায়ের পাতা ও আঙুল ইত্যাদি। গ্লাভসের চেয়ে মিটেন ভালো হবে। আপনার ত্বক শুষ্ক রাখুন এবং যথাসম্ভব বাতাস থেকে দূরে থাকুন।
- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন যেহেতু হাইড্রেশন রক্তের পরিমাণ বাড়ায়, যা ফ্রস্টবাইট প্রতিরোধে সাহায্য করে। ক্যাফেইন, অ্যালকোহল ও সিগারেট এড়িয়ে চলুন - ক্যাফেইন রক্তনালীগুলোকে সংকুচিত করে এবং শরীরের প্রান্তগুলি উষ্ণ হওয়া প্রতিরোধ করে, অ্যালকোহল কাঁপুনি কমায়, যা আপনাকে উষ্ণ থাকতে সাহায্য করে, এবং সিগারেটের ব্যবহার আপনার হাতে রক্ত প্রবাহ বন্ধ করে দেয়।

- ফ্রস্টবাইটের ব্যাপারে সন্দেহ হলে ঘরের ভেতরে যাওয়ার আগ পর্যন্ত শরীরের ঠাণ্ডা অংশ ঘষবেন না বা ম্যাসাজ করবেন না। গরম পানীয় খান, বাড়তি পোশাকের ও কশ্বল পরে থাকুন, আংটি, ঘড়ি, এবং আঁট হয়ে থাকে এমন কিছু সরিয়ে ফেলুন।
- ঘরের ভেতরে আসার পর ফ্রস্টবাইট হওয়া পায়ে হাঁটবেন না - আপনার আরো বেশি ক্ষতি হতে পারে। একটি উষ্ণ (গরম নয়) বাথটাবে বসে থাকুন এবং একটি ভেজা, উষ্ণ (গরম নয়) তোয়ালে দিয়ে আপনার মুখ ও কান মুড়িয়ে নিন।
- গরম চুলা বা হিটারের কাছে যাবেন না অথবা হিটিং প্যাড, গরম পানির বোতল, অথবা হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না। অনুভূতি ফিরে আসার আগে আপনি নিজের ত্বক পুড়িয়ে ফেলতে পারেন।
- ফ্রস্টবাইট হওয়া ত্বক লাল হয়ে ফুলে উঠবে এবং আগুনে পুড়ে যাওয়ার অনুভূতি হবে। আপনার ফোসকা বেড়ে যেতে পারে। ফোসকা গলিয়ে দেবেন না। এর ফলে ক্ষত হয়ে যেতে পারে।
- যদি আপনার ত্বক নীল বা ধূসর হয়ে যায়, অনেক বেশি ফুলে যায়, ফোসকা পড়ে অথবা ত্বকের নিচেও শক্ত ও অসাড় বোধ হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে যান।

হাইপোথার্মিয়া

- দীর্ঘ সময় ধরে শীতল তাপমাত্রায় থাকলে হাইপোথার্মিয়া হতে পারে, বিশেষ করে শিশু ও বয়স্কদের ক্ষেত্রে।
- নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর দিকে খেয়াল রাখুন: মনোযোগ দিতে না পারা, সমন্বয় দুর্বল হয়ে যাওয়া, অস্পষ্ট কথা, তন্দ্রা, ক্লাস্তি এবং/অথবা অনিয়ন্ত্রিত কাঁপুনির পরে হঠাৎ কাঁপুনি বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- যদি কোনো ব্যক্তির শরীরের তাপমাত্রা 95 ডিগ্রি ফারেনহাইটের নিচে নেমে যায়, তাহলে অবিলম্বে জরুরি চিকিৎসা সহায়তার ব্যবস্থা করুন।
- ভেজা পোশাক খুলে ফেলুন, ভুক্তভোগীকে উষ্ণ কশ্বলে জড়িয়ে রাখুন, এবং সাহায্য না আসা পর্যন্ত তাকে উষ্ণ, অ্যালকোহলবিহীন, ক্যাফেইনবিহীন তরল পান করতে দিন।

পানির পাইপ সুরক্ষিত রাখা

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করে পানির পাইপ জমে যাওয়ার সমস্যা ও খারাপ অবস্থা প্রতিরোধ করুন এবং আপনার বাড়ি, অ্যাপার্টমেন্ট, বা ব্যবসা প্রতিষ্ঠানকে সুরক্ষিত রাখুন:

- ঠাণ্ডার সময়ে রাতের বেলায় ঘরের বাইরের দেয়ালে নল থেকে ফোঁটায় ফোঁটায় ঠাণ্ডা ও গরম পানি পড়তে দিন। বাইরের দেয়ালের কাছাকাছি একটি বেসিনে বা অ্যাপ্লায়েন্সের নিচে থাকা ইনসুলেটবিহীন পাইপগুলিতে তাপ পাবার জন্য মূল দরজা খুলুন। তাপ যাতে চালু থাকে এবং তাপমাত্রা যাতে 55 ডিগ্রির চেয়ে নিচে নেমে না যায় তা নিশ্চিত করুন।
- যদি আপনার ঘরের বাইরে থাকার পরিকল্পনা থাকে, তাহলে ঠাণ্ডায় জমে যাওয়া রোধ করতে তাপ চালু আছে কিনা দেখার জন্য প্রতিদিন আপনার বাড়ি চেক করার জন্য কাউকে দায়িত্ব দিন, অথবা পানি বের করে দিয়ে ওয়াটার সিস্টেম বন্ধ করে দিন (ঘরের ভেতরের স্প্রিংকলার সিস্টেম ছাড়া)।

- যদি পাইপ ঠাণ্ডায় জমে যায়, তাহলে পাইপ ফেটে গেলে কিভাবে পানি বন্ধ করতে হবে তা আপনার ও আপনার পরিবারের জানা রয়েছে তা নিশ্চিত করুন। পানির প্রবাহ বন্ধ করে দিলে তা আপনার বাড়ির ক্ষতি ন্যূনতম পর্যায়ে রাখবে।
- কখনোই উন্মুক্ত শিখা বা টর্চ দিয়ে জমে যাওয়া পাইপের বরফ গলানোর চেষ্টা করবেন না।
- জমে থাকা পানিতে ও তার আশেপাশে বিদ্যুতের শক লাগার সম্ভাবনার জন্য সবসময় সতর্ক থাকুন।
- একজন প্লাম্বারকে ফোন করুন এবং আপনার ইন্স্যুরেন্স এজেন্টের সাথে যোগাযোগ করুন।

"আগুন থেকে নিরাপদ থাকুন"

জাতীয়ভাবে ও নিউ ইয়র্ক স্টেটে ঘরে আগুন লাগার প্রধান কারণগুলোর মধ্যে হিটিং ইকুইপমেন্ট অন্যতম। হিটিং ইকুইপমেন্ট থেকে আগুন লাগার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে আনতে অল্প কিছু সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। ঘরের হিটিং নিয়ে আপনি যতই সতর্ক থাকুন না কেন আপনাকে ও আপনার পরিবারকে আগুন লাগার ঘটনার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে:

- একটি মানসম্পন্ন ধোঁয়া ও কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর ক্রয় করুন ও সতর্কতার সঙ্গে রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- আগুনের ঝুঁকি দূর করতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার বাড়ি পরীক্ষা করুন।
- বাড়িতে কমপক্ষে 5-পাউন্ড A-B-C ধরনের অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র রাখুন এবং কিভাবে সেগুলো ব্যবহার করতে হয় তা পরিবারের সদস্যদেরকে শেখান।
- পুরো পরিবারকে সঙ্গে নিয়ে বের হওয়ার জন্য একটি সুপরিকল্পিত পথ তৈরি করে রাখুন।
- পরিবারের সব সদস্য পরিকল্পনার সাথে পুরোপুরি পরিচিত না হওয়া পর্যন্ত অনুশীলনমূলক ফায়ার ড্রিল আয়োজন করুন।
- যদি আপনার বাড়ি পুরাতন হয়, তাহলে এটি বর্তমান বিল্ডিং কোডগুলো পূরণ করছে কিনা তা নিশ্চিত করতে একজন যোগ্য ইলেকট্রিশিয়ান দিয়ে ওয়্যারিং পরীক্ষা করিয়ে নিন।
- ক্রিয়াস্ট জমে যাওয়া, ফাটল, ইট বা বালি খসে পড়া এবং যেকোনো প্রতিবন্ধকতা দূর করতে প্রতি বছর আপনার চিমনি ও ফায়ারপ্লেস পরিষ্কার করুন এবং চেক করে দেখুন।
- স্টোরেজের জায়গা পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।
- পর্দা, তোয়ালে এবং পটহোল্ডারগুলোকে উত্তম পৃষ্ঠতল থেকে দূরে রাখুন।
- দ্রাবক এবং দাহ্য ক্লিনারগুলো তাপের উৎস থেকে দূরে সংরক্ষণ করুন। কখনোই ঘরে গ্যাসোলিন রাখবেন না।
- এক্সটেনশন কর্ডগুলোতে ক্ষয়ে যাওয়া বা উন্মুক্ত তার অথবা লুজ প্লাগ আছে কিনা চেক করুন।

বাড়ি গরম করার যন্ত্রপাতি রক্ষণাবেক্ষণ ও পরীক্ষা করুন

যোগ্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা হিট পাম্প, ফার্নেস, স্পেস হিটার, কাঠের ও কয়লার চুলা, ফায়ারপ্লেস, চিমনি ও চিমনির সংযোগগুলোর যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ এবং বার্ষিক নিরীক্ষণ আগুন প্রতিরোধ করতে এবং জীবন বাঁচাতে পারে। ইনস্টলেশন (installation), ভেন্টিং (venting), জ্বালানী দেয়া,

রক্ষণাবেক্ষণ এবং মেরামতের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। পরিচালনা ও নিরাপত্তার ফিচারগুলো আপনার মনে আছে তা নিশ্চিত করতে মালিকের জন্য দেয়া ম্যানুয়ালটি পর্যালোচনা করুন।

- **স্পেস হিটার** - আসবাবপত্র, উইন্ডো ট্রিটমেন্ট, বিছানাপত্র, পোশাক, গালিচা এবং অন্যান্য দাহ্য পদার্থ থেকে স্পেস হিটারগুলোকে কমপক্ষে 3 ফুট দূরে রাখুন। বৈদ্যুতিক চুলার সঙ্গে এক্সটেনশন কর্ডগুলির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। রুম ছেড়ে বের হওয়া অথবা ঘুমাতে যাওয়ার আগে সবসময় স্পেস হিটার বন্ধ করুন।
- **জ্বালানি দিয়ে চলা যন্ত্রপাতি** - সঠিকভাবে কাজ করার জন্য, বন্ধ করার পদ্ধতি ও সলতে পরীক্ষা করুন। টাটকা জ্বালানি দিয়ে ট্যাঙ্ক ভরে নিন। পুনরায় জ্বালানি ভরার আগে হিটারটি ঠাণ্ডা করে নিন। গরম হিটারে জ্বালানি ভরার সময় বিপজ্জনক আগুন তৈরি হতে পারে।
- **কাঠ পুড়িয়ে চলা যন্ত্রপাতি ও ফায়ারপ্লেস** - কাঠের চুলা বা ফায়ারপ্লেসে আবর্জনা পোড়াবেন না। শুধু ভালো উপযুক্ত হার্ডউডস জ্বালান। নিশ্চিত হোন যে আগুন জ্বালিয়েছেন তা তা আপনার অগ্নিকুণ্ড বা স্টোভের সাথে মানানসই, এটি ওভারলোড করবেন না। নিশ্চিত হোন কাঠের চুলা প্রাচীর থেকে অন্তত 36 ইঞ্চি দূরে ইনস্টল করা হয়। অগ্নিকুণ্ড, স্টোভ ও চিমনি থেকে দাহ্য পদার্থ ভালোভাবে সরিয়ে রাখুন। চারপাশের জায়গা পরিচ্ছন্ন রাখুন। আগুন থেকে আসা ফুলকি এবং আগুনের সূত্রপাত প্রতিরোধ করতে সর্বদা ফায়ারপ্লেস স্ক্রিন ব্যবহার করুন। আগুনের কাছে কাউকে না রেখে চলে যাবেন না।
- **চিমনি** - চিমনিতে আগুন লাগার প্রধান কারণ হলো ক্রিয়াস্ট জমে যাওয়া। একটি নোংড়া, বন্ধ হয়ে যাওয়া অথবা অবরুদ্ধ হয়ে যাওয়া চিমনি সঠিকভাবে ধোঁয়া নির্গত করতে না পারার কারণে চিমনিতে আগুনের সূত্রপাত ঘটাতে পারে। চিমনি থেকে আসা প্রায় সব আবাসিক আগুন প্রতিরোধযোগ্য। একজন যোগ্য চিমনি পরিষ্কারকারী দ্বারা প্রতি বছর চিমনি চেক করলে তা আগুন লাগা অথবা কার্বন মনোক্সাইড থেকে হওয়া বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করতে পারে।
- **ছাই** - কাঠের চুলা ও ফায়ারপ্লেসে অতিরিক্ত ছাই জমা হতে দিবেন না। অতিরিক্ত ছাই জমে যাওয়ার কারণে জ্বলনের জন্য প্রয়োজনীয় বায়ুর প্রচলন রোধ করে। ছাই অপসারণের সময়, টাইট-ফিটিং কভারসহ একটি ধাতব পাত্র ব্যবহার করুন। সর্বদা কাঠামো থেকে দূরে একটি বাইরের অবস্থানে ছাইয়ের স্তুপ করুন। দেখে ঠাণ্ডা মনে হচ্ছে এমন ছাইয়ের মধ্যে ধিকিধিকি করে জ্বলতে থাকা একটি কাঠকয়লা থাকতে পারে যা থেকে আগুন লেগে যেতে পারে।

কার্বন মনোক্সাইড

- যেকোনো জ্বালানি পোড়ানো হলেই কার্বন মনোক্সাইড উৎপন্ন হয় এবং এটি যুক্তরাষ্ট্রে দুর্ঘটনাজনিত বিষক্রিয়ায় মৃত্যুর প্রধান কারণ।
- কার্বন মনোক্সাইড একটি গন্ধহীন, স্বাদহীন ও অদৃশ্য ঘাতক, এবং এটি শনাক্ত করার একমাত্র নিরাপদ উপায় হলো কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্ম।

- বাড়তি ফিচারের উপর নির্ভর করে কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্মের দাম 20 ডলার থেকে 50 ডলার পর্যন্ত হয়ে থাকে।
- কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে তন্দ্রা, মাথা ব্যথা ও মাথা ঘোরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- আপনার যদি কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়ার ব্যাপারে সন্দেহ হয়, তাহলে সেখানে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন এবং হাসপাতালে যান।

হিটিং সংক্রান্ত নিরাপত্তা বিষয়ক অন্যান্য পরামর্শ

- চিমনি ও ভেন্টগুলো রুদ্ধ হয়ে থাকা, ক্ষয়ে যাওয়া ও আলাগা হয়ে যাওয়ার জন্য চেক করতে ভুলবেন না।
- ফায়ারপ্লেস ব্যবহারের সময় ধোঁয়া বের হওয়ার পথ পুরোপুরি খুলে দিন।
- স্পেস হিটারে সঠিক জ্বালানি ব্যবহার করুন।
- কখনো ঘরের ভেতরে অথবা আবদ্ধ জায়গায় কয়লা পোড়াবেন না অথবা বার্বিকিউ গ্রিল করবেন না।
- কখনো ঘরের ভেতরে, গ্যারেজে, বা গাড়ির মধ্যে জ্বালানি পুড়িয়ে চলে এমন পোর্টেবল ক্যাম্পিং ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করবেন না।
- কখনো বাড়ির সঙ্গে লাগানো গ্যারেজে কোনো গাড়ি চালু অবস্থায় রেখে দিবেন না, এমনকি গ্যারেজের দরজা খোলা থাকলেও।
- লোকজন ঘুমাচ্ছে এমন কোনো ঘরে কখনোই ভেন্টবিহীন, জ্বালানি পুড়িয়ে চলা যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন না।
- কখনো বাড়ি গরম করার জন্য কিচেন স্টোভ ব্যবহার করবেন না।
- গ্যারেজে, বেজমেন্ট বা বাড়ির কোনো তাকের কাছে কখনো গ্যাস চালিত জেনারেটর চালাবেন না। এটিকে দূরের কোনো জায়গায় রাখুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের পার্ক, বিনোদন ও ঐতিহাসিক সংরক্ষণ অফিস (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation, OPRHP) প্যাট্রনদের তারা যেসব [সাইট](#) ঘুরতে যেতে চান তাদের স্ট্যাটাস দেখে সে অনুযায়ী চরম আবহাওয়া পরিস্থিতির জন্য পোশাক পরিধান করতে সতর্ক করছে। ঠাণ্ডা তাপমাত্রায় আপনার শরীর তাপ তৈরি করার থেকে বেশি দ্রুত গতিতে তাপ হারাতে থাকে যার ফলে মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

হাইকিং, স্নোমোবাইল চালানো, স্নোশুয়িং, ক্রস কান্ট্রি স্কিইং বা বাইরে একটু হেঁটে আসার জন্য হলেও আপনার শরীরকে রক্ষা করার জন্য কয়েক স্তরের পোশাক পরুন। যথাযথ বাইরে পড়ার পোশাক পরিধান করলে ফ্রস্টবাইটের ঝুঁকি ব্যাপকভাবে হ্রাস পেতে পারে। OPRHP কোনও সুতির পোশাক পরিধান করা না করার জন্য দৃঢ়ভাবে সতর্ক করছে যেহেতু এটি ঘাম থেকে হওয়া পানি বের করে দেয় না যা ভিজে গেলে জমে যায়। আমরা সুপারিশ করছি পলিয়েস্টার মিশ্রণ, সিল্ক বা অন্যান্য সিন্থেটিক কাপড় যা ত্বক থেকে ঘামের পানি দূর করে দেয়। ফ্লিস, উল বা পলিয়েস্টার হলো সেরা বিকল্প। একাধিক পাতলা, হালকা স্তর একটি ভারী স্তরের পোশাকের থেকে ভালো। টুপি পরুন। গ্লাভসের থেকে মিটেস ভালো।

যারা স্মোমোবাইল চালাবেন, আপনার একদম বাইরের পোশাকটি বাতাস ও পানিরোধক হওয়া উচিত। অ্যাক্রিলিক বা সিনথেটিক উপাদান সবথেকে জনপ্রিয় কাপড়। আপনি যদি বরফের কাছে বা উপর যাত্রা করার পরিকল্পনা করেন, তাহলে অনুমোদিত ভাসমান যোগ্যতাসম্পন্ন একটি স্যুট পরিধান করুন। অনুমোদিত হেলমেট, ফেসমাস্ক, চশমা, ব্যালাক্ল্যাভা এবং গ্লাভস পরুন।

আপনার পায়ের জন্যও কখনো সুতির মোজা পরবেন না এবং সতর্কতা হিসাবে বাড়তি একজোড়া সাথে রাখুন। ভালো বুট আপনার পা'কে গরম, আরামদায়ক এবং পানি থেকে সুরক্ষিত রাখবে। সেরা উপাদান হলো রাবারের মিশ্রণ, ট্র্যাকশনের জন্য ভালো সুকতলিসহ পানিরোধক তলা থাকতে হবে এবং তুষার যাতে আটকে না থাকতে পারে সেজন্য যথেষ্ট উঁচু নাইলন বা সিন্থেটিক উপরের অংশ হতে হবে। এমন বুট বাছাই করুন যা একদম মাপমতো এবং দীর্ঘ একটি দিনের জন্য আরামদায়ক। বেশি টাইট হলে তা আপনার পায়ের রক্ত চলাচল বন্ধ করে দিতে পারে এবং তাতে পায়ের পাতা ঠাণ্ডা হয়ে যাবে। নিরাপদ স্মোমোবাইল নিরাপত্তার ব্যাপারে আরো তথ্য উপলভ্য আছে [এখানে](#)।

###

আরো সংবাদ পাওয়া যাবে এখানে www.governor.ny.gov-এ
নিউ ইয়র্ক স্টেট | এক্সিকিউটিভ চেম্বার | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[আনসাবস্কাইব করুন](#)