অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 7/28/2023 **গভর্নর ক্যাথি হোকল**

অস্বাস্থ্যকর তাপমাত্রা নিউ ইয়র্ক স্টেটকে প্রভাবিত করে চলেছে বলে গভর্নর হোকল নিউ ইয়র্কবাসীকে তাপজনিত অসুস্থতা এবং ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধে পদক্ষেপ নেওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দিয়েছেন

পর পর প্রচণ্ড তাপ ও আর্দ্রতার দ্বিতীয় দিন, স্টেটজুড়ে "অনুভূত" তাপমাত্রা 100-এর কাছাকাছি

অত্যধিক তাপ সতর্কতা আর কার্যকর নয়, কারণ নিউ ইয়র্কের বেশিরভাগ কাউন্টি বর্তমানে তাপ পরামর্শের অধীনে রয়েছে

স্টেটের সংস্থাগুলো শনিবার হাডসন ভ্যালি, নিউ ইয়র্ক সিটি এবং লং আইল্যান্ড অঞ্চলে তীব্র আবহাওয়ার প্রভাব পর্যবেক্ষণ করছে, কারণ বজ্রপাতের ফলে ভারী বৃষ্টিপাত ও বিদ্যুৎ বিভ্রাট হতে পারে

গভর্নর হোকল নিউ ইয়র্কবাসীদের তাপকে মোকাবেলা করতে তাদের স্থানীয় কুলিং সেন্টারে যেতে উৎসাহিত করেন

গভর্নর ক্যাথি হোকল আজ নিউ ইয়র্কবাসীকে স্মরণ করিয়ে দিয়েছেন যে প্রচণ্ড তাপ ও আর্দ্রতা স্টেটের বেশিরভাগ অংশকে প্রভাবিত করে চলেছে এবং আজ ও আগামীকাল শীতল থাকার জন্য অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হবে কারণ তাপ সূচকের মান - বা "অনুভূত" তাপমাত্রা - পুরো স্টেটের জন্য 90 থেকে 100 এর মধ্যে আশা করা হচ্ছে। ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস (National Weather Service) স্টেটের বেশিরভাগ কাউন্টির জন্য একটি তাপ পরামর্শ জারি করেছে, শুক্রবার সন্ধ্যা পর্যন্ত বেশিরভাগ আপস্টেট ও নিউ ইয়র্ক সিটি এবং লং আইল্যান্ডের জন্য শনিবার সন্ধ্যা পর্যন্ত কার্যকর। গভর্নর হোকল নিউ ইয়র্কবাসীদের আজ ও আগামীকাল সতর্কতা অবলম্বনের আহ্বান জানিয়েছেন কারণ অব্যাহত প্রচণ্ড গরম মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করছে।

"আমরা স্টেটজুড়ে প্রচণ্ড গরমের দ্বিতীয় দিনের দিকে এগিয়ে যাচ্ছি এবং আমরা নিউ ইয়র্ক সিটি ও লং আইল্যান্ড এলাকায় নিবিড় নজর রাখছি কারণ আগামীকাল পর্যন্ত বিপজ্জনক পরিস্থিতি অব্যাহত থাকবে," **গভর্নর হোকল বলেন।** "প্রত্যেক নিউ ইয়র্কবাসীর শীতল থাকার, হাইড্রেটেড থাকার এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য সূর্যের বাইরে থাকার জন্য আজ পদক্ষেপ নেওয়া উচিত।"

হোমল্যান্ড সিকিউরিটি অ্যান্ড ইমার্জেন্সি সার্ভিসেস বিভাগের কমিশনার জ্যাকি ব্রে বলেন, "আজ ও আগামীকাল নিউ ইয়র্ক স্টেটে, বিশেষ করে নিম্ন ডাউনস্টেটে এটি বিপজ্জনকভাবে গরম ও আর্দ্র হতে চলেছে। আপনি, আপনার প্রিয়জন এবং আপনার পোষা প্রাণী সুরক্ষিত আছে তা নিশ্চিত করতে অনুগ্রহ করে আজ এবং আগামীকাল অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিন। আপনার যদি তাপ থেকে দূরে একটি নিরাপদ জায়গার প্রয়োজন হয় তবে আপনার স্থানীয় কুলিং সেন্টারে যান।"

স্টেট সংস্থাগুলো শনিবার ডাউনস্টেটের পূর্বাভাসে সম্ভাব্য তীব্র আবহাওয়ার উপরও নজর রাখছে কারণ বজ্রপাতের ফলে ভারী বৃষ্টিপাত ও বিভ্রাট হতে পারে। সর্বশেষ তথ্যের জন্য নিউ ইয়র্কবাসীকে তাদের স্থানীয় আবহাওয়া পূর্বাভাস পর্যবেক্ষণ করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। আবহাওয়া ওয়াচ, সতর্কতা, অ্যাডভাইজরি এবং সর্বশেষ পূর্বাভাসের সম্পূর্ণ তালিকা দেখার জন্য আপনার জাতীয় আবহাওয়া পরিষেবার ওয়েবসাইট দেখুন।

পরিবেশ সংরক্ষণ বিভাগ মতামত দিয়েছে যে গ্রীষ্মকালীন তাপের থেকে মাটিতে ওজোন জমে উঠতে পারে। DEC-এর আবহাওয়াবিদরা যখন ওজোন বা সূক্ষ্ম আণবিক পদার্থে দূষণের মাত্রা একটি বাতাসের গুণমান সূচকের মান 100 অতিক্রম করার আশংকা প্রকাশ সহ দূষণের মাত্রা অনুমান করে, যখন বাইরের বাতাসের ঘনত্ব সংবেদনশীন গোষ্ঠীগুলোর জন্য অস্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়, তখন DEC ও DOH বাতাসের গুণমান সংক্রান্ত স্বাস্থ্য পরামর্শ জারি করে। **আজ 28 জুলাই,** সকাল 11টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত **লং আইল্যান্ড ও নিউ ইয়র্ক সিটি মেট্রো অঞ্চলসমূহে** ওজনের জন্য একটি অ্যাডভাইজরি কার্যকর থাকবে। নিউ ইয়র্ক স্টেটের বাতাসের মানের পূর্বাভাস সম্পর্কে আরো তথ্য এখানে পাওয়া যাবে। বর্তমান স্থানীয় বাতাসের মান দেখার জন্য www.airnow.gov ভিজিট করুন।

নিউ ইয়র্কবাসীরা কুলিং সেন্টারের সর্বশেষ তালিকা জানার জন্য স্বাস্থ্য বিভাগের (Department of Health, DOH) ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবে, তালিকাটি স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ এবং জরুরি ব্যবস্থাপনা অফিস জমা দিয়ে থাকে।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য ডিপার্টমেন্ট (New York State Department of Health, DOH) এছাড়াও নিউ ইয়র্কবাসীদের মনে করিয়ে দিচ্ছে যে তাপ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এক নম্বর আবহাওয়া-সম্পর্কিত প্রাণনাশের কারণ। তাপ-সম্পর্কিত মৃত্যু ও অসুস্থতা প্রতিরোধযোগ্য, তাও প্রতি বছর বহু মানুষ মারাত্মক তীব্র তাপের কারণে কষ্টভোগ করে। কিছু ব্যক্তি অন্যদের তুলনায় তাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন। নিউ ইয়র্কবাসীদের নিজেদেরকে ও নিজেদের প্রিয়জনকে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে ঝুঁকির বিষয় ও লক্ষণ সম্পর্কে জানা উচিত।

হিট স্ট্রোকের লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- গরম, শুষ্ক, লাল ত্বক
- দ্রুত পালস
- দ্রুত ও অগভীর শ্বাসপ্রশ্বাস
- 105 ডিগ্রির বেশি শরীরের তাপমাত্রা

- চেতনা হারানো, বিভ্রান্তি, এবং/অথবা সংজ্ঞা হারানো।

স্বাস্থ্য বিভাগ থেকে আরও চরম তাপ পরামর্শের জন্য, এখানে তাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের পরিবেশ সংরক্ষণ বিভাগের (Department of Environmental Conservation) কমিশনার বেসিল সেগোস বলেন, "এই সপ্তাহে নিউ ইয়র্ক স্টেটকে প্রভাবিত করে অব্যাহত প্রচণ্ড গরম কমিউনিটির উপর আমাদের পরিবর্তিত জলবায়ুর প্রভাবের আরেকটি স্মরণ করিয়ে দেয়। DEC আমাদের স্টেট, শহর এবং স্থানীয় অংশীদারদের সাথে সমন্বয় অব্যাহত রেখেছে যাতে নিউ ইয়র্কবাসীরা চরম তাপের জন্য প্রস্তুত হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পায় এবং আমি সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীকে স্থানীয় আবহাওয়ার পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করতে এবং শীতল রাখতে ও নিরাপদ থাকার জন্য জায়গা খুঁজতে উৎসাহিত করি।"

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্টের স্বাস্থ্য বিভাগের কমিশনার ড. জেমস ম্যাকডোনাল্ড বলেন, "এই চরম তাপমাত্রার সময় হাইড্রেটেড থাকা এবং শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত স্থান খোঁজা অত্যাবশ্যক। বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের এবং দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার অভিজ্ঞতা অর্জনকারী যেকোনো ব্যক্তির পক্ষে শীতল থাকার জন্য এবং বিপজ্জনক তাপমাত্রার সাথে সম্পর্কিত তাপ ক্লান্তি বা হিট স্ট্রোকের মতো স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য মৌলিক সতর্কতা অবলম্বন করা বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ।"

অতিরিক্ত এজেন্সি পদক্ষেপ

স্বদেশের নিরাপত্তা ও জরুরী পরিষেবা বিভাগ (Division of Homeland Security and Emergency Services)

নিউ ইয়র্ক স্টেটের ডিভিশন অব হোমল্যান্ড সিকিউরিটি অ্যান্ড ইমার্জেন্সি সার্ভিসেসের জরুরি কার্যক্রম পরিচালনা কেন্দ্র আবহাওয়ার পূর্বাভাস পর্যবেক্ষণ করছে এবং স্টেটব্যাপী স্থানীয় জরুরি ম্যানেজারদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করছে। বিভাগ স্থানীয় সরকারকে সহায়তা করার জন্য যেকোনো সম্ভাব্য স্টেট এজেন্সি সাড়াদানের সমন্বয় করবে। স্টেটের প্রভাবিত সকল অংশে প্রয়োজনমতো সংস্থান নিয়োগের জন্য স্টেটের মজুদ প্রস্তুত আছে।

জনসেবার বিভাগ (Department of Public Service, DPS)

নিউ ইয়র্ক স্টেটের পাবলিক (DPS) সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট বৈদ্যুতিক সিস্টেমের অবস্থা তদারকি করবে এবং এই সপ্তাহের চরম তাপের ফলস্বরূপ দেখা দিতে পারে এমন যেকোনো পরিস্থিতিতে ইউটিলিটিগুলোর সাড়াদান তত্ত্বাবধান করবে। এই সপ্তাহিক ছুটির দিনে সম্ভাব্য গুরুতর আবহাওয়া সম্পর্কিত প্রভাবের জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট জুড়ে ক্ষতির মূল্যায়ন, প্রতিক্রিয়া, মেরামত এবং পুনরুদ্ধারের প্রচেষ্টায় নিয়োজিত হওয়ার জন্য নিউ ইয়র্কের ইউটিলিটিগুলিতে প্রায় 5,500 জন কর্মী উপলভ্য রয়েছেন। এজেন্সির কর্মীরা পুরো সময় ইউটিলিটিগুলির কার্যক্রমের উপর নজর রাখা চালিয়ে যাবে এবং সবথেকে বেশি প্রভাবিত হতে পারে বলে ধারণা করা এলাকাগুলোতে ইউটিলিটি এজেন্সিগুলোর পর্যাপ্ত কর্মী নিয়োগের বিষয়টি নিশ্চিত করবে।

পার্ক, বিনোদন ও ঐতিহাসিক সংরক্ষণ দপ্তর (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation)

নিউ ইয়র্ক স্টেট পার্কসের পুরো স্টেটে এমন ফ্যাসিলিটি রয়েছে যেখানে জনগণ পুল বা জলাশয়ে সাঁতার কেটে গরম কমাতে বা স্প্রেগ্রাউন্ডে গিয়ে শীতল হতে পারবে। উপলভ্য স্টেট পার্ক সুইমিং ফ্যাসিলিটিগুলোর একটি পূর্ণ তালিকা এখানে পাওয়া যাবে।

উচ্চ তাপমাত্রায় সুরক্ষার পরামর

মাত্রাতিরিক্ত গরমের সময়ে নিউ ইয়র্কবাসীদের নিরাপদ থাকতে সাহায্য করার জন্য নিম্নলিখিত নির্দেশনা অনুসরণ করুন এবং DHSES এর হিট নিরাপত্তার পরামর্শ সংক্রান্ত ওয়েবপেজ দেখুন।

প্রস্তুত থাকুন

তাপের কারণে অবসাদ এড়ানোর জন্য সতর্কতামূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ, এবং এর মধ্যে দিনের সবচেয়ে উত্তপ্ত সময়ে ঘরের বাইরে যাওয়া এড়াতে আপনার সময়সূচি সমন্বয় করে নেওয়া এবং সম্ভব হলে আপনার ডায়েট ও পানি পান করার পরিমাণ পরিবর্তন করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। মাত্রাতিরিক্ত গরমের সময়ে নিউ ইয়র্কবাসীদের নিরাপদ থাকতে সাহায্য করার জন্য নিম্নলিখিত নির্দেশনা অনুসরণ করুন এবং DHSES এর হিট নিরাপত্তার পরামর্শ সংক্রান্ত ওয়েবপেজ দেখুন।

- শ্রমসাধ্য ক্রিয়াকলাপ ও ব্যায়াম কমিয়ে দিন, বিশেষ করে দিনের বেলায়।
- সকালে 7টার আগে ভোরবেলায় ব্যায়াম করে নেওয়া উচিত।
- প্রোটিন কম খান এবং বেশি করে ফল ও সবজি খান। প্রোটিন বিপাকীয় তাপ উৎপন্ন ও বৃদ্ধি করে, যা পানি হারানোর কারণ হয়। অল্প পরিমাণে আহার করুন কিন্তু বেশি ঘন ঘন খান। লবণাক্ত খাবার খাবেন না।
- তীব্র উত্তাপের সময়ে প্রতি ঘণ্টায় কমপক্ষে দুই থেকে চার গ্লাস পানি পান করুন, এমনকি আপনি তৃষ্ণা বোধ না করলেও। অ্যালকোহল বা ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- সম্ভব হলে রোদ থেকে দূরে এবং শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত স্থানে থাকুন। সূর্যের তাপ আপনার শরীরের ভেতরে প্রবেশ করে, যার ফলে ডিহাইড্রেশন হয়। যদি এয়ার কন্ডিশনিং না থাকে, নিচের তলায় থাকুন, রোদের থেকে দূরে থাকুন, অথবা এয়ার কন্ডিশনিং যুক্ত কোনো পাবলিক বিল্ডিংয়ে যান।
- যদি আপনাকে ভবনের বাইরে যেতেই হয়, তাহলে আপনার মুখমণ্ডল ও মাথা সুরক্ষিত রাখতে উচ্চ সান প্রোটেক্টর ফ্যাক্টর রেটিং যুক্ত (কমপক্ষে SPF 15) সানস্ক্রিন লাগান এবং একটি হ্যাট পরুন।
- ভবনের বাইরে থাকার সময় ঢিলে-ঢালা, হালকা ওজনের ও হালকা-রঙের পোশাক পরুন। সানবার্ন এবং আপনার শরীরে সূর্যের তাপের ওভার-ওয়ার্মিং এফেক্ট এড়াতে যতটা সম্ভব ত্বক ঢেকে রাখুন।
- শিশু, পোষাপ্রাণী বা যাদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন রয়েছে এমন কাউকে পার্ক করা গাড়িতে কখনোই রেখে আসবেন না, বিশেষ করে গ্রীষ্মকালে প্রচন্ড তাপদাহের সময়৷ বদ্ধ যানবাহনের ভেতরে তাপমাত্রা খুব তাড়াতাড়ি 140 ডিগ্রি ফারেনহাইটের বেশি হয়ে যায়। এধরনের উচ্চ তাপমাত্রার সংস্পর্শে আসলে কয়েক মিনিটের মধ্যে মৃত্যু হতে পারে।

- তাপদাহের সময় আপনার প্রতিবেশীদের খোঁজ নেওয়ার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে যদি তারা প্রবীণ হন, তাদের অল্পবয়সী শিশু থাকে অথবা স্বতন্ত্র চাহিদা থাকে। আপনার পোষাপ্রাণীদের জন্য পর্যাপ্ত খাবার ও পানি রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- বেশি সময় ধরে রোদ গায়ে লাগলে তা ক্ষতিকারক এবং মারাত্বক হতে পারে। যদি আপনার অথবা আপনার পরিচিত কোনো ব্যক্তির তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণ বা উপসর্গ যেমন মাথা ব্যথা, বিহ্বল বোধ করা, পেশিতে খিঁচ ধরা, বমির ভাব, ও বমি হওয়া ইত্যাদি দেখা দেয় তাহলে 911-এ ফোন করুন।

বিদ্যুৎ সাশ্রয় করুন

NYSERDA বিদ্যুতের ব্যবহার কমানোর জন্য স্মার্ট পদক্ষেপ গ্রহণ করার পরামর্শ দেয়, বিশেষ করে পিক ডিমান্ডের সময়গুলোতে, শুধু যে স্টেটের পিক লোড কমাতে সাহায্য করে তাই নয়, বরং যখন বিদ্যুৎ সবচেয়ে ব্যয়বহুল থাকে সেই সময়ে ভোক্তাদের অর্থও সাশ্রয় করে। বিদ্যুতের ব্যবহার কমানোর জন্য, বিশেষ করে চাহিদার সময়, জনগণকে নিম্নলিখিত কিছু লো অথবা নো-কস্ট শক্তি সংরক্ষণ করার জন্য উদ্‌বুদ্ধ করা হয়:

- রোদের কারণে উত্তাপ বেড়ে উঠতে থাকা কমাতে আপনার বাড়ির যে পাশে রোদ পড়ে সে পাশের পর্দা, জানালা, ও দরজাগুলো বন্ধ রাখুন।
- যখন বাড়িতে থাকবেন না সেসময়ের জন্য এয়ার কন্ডিশনার, লাইট ও অন্যান্য বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বন্ধ রাখুন এবং বাড়িতে পৌঁছানোর আনুমানিক আধ-ঘণ্টা আগে এয়ার কন্ডিশনার চালু করার জন্য একটি টাইমার ব্যবহার করুন। অ্যাডভান্সড পাওয়ার স্ট্রিপ ব্যবহার করে একজায়গা থেকে সমস্ত যন্ত্রপাতি "বন্ধ করুন" এবং বিদ্যুৎ বাঁচান।
- ফ্যান রুমের তাপমাত্রা 10 ডিগ্রি কম অনুভব করাতে পারে এবং এয়ার কন্ডিশনারের চেয়ে 80 শতাংশ কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করে।
- এয়ার কন্ডিশনার ক্রয় করার সময় এনার্জি স্টার যোগ্যতা সম্পন্ন মডেলের খোঁজ করুন, যা স্ট্যান্ডার্ড মডেলের চেয়ে 25 শতাংশ পর্যন্ত কম বিদ্যুৎ খরচ করে।
- আপনার কুলিংয়ের খরচা কমাতে আপনার এয়ার কন্ডিশনারকে 78 ডিগ্রি বা তার বেশিতে সেট করুন।
- আপনার এয়ার কন্ডিশনারকে কর্নার জানলায় না রেখে কোনও সেন্ট্রাল জানলাতে রাখুন যাতে হাওয়া সঠিকভাবে চলাচল করতে পারে।
- চেষ্টা করুন ইউনিটটিকে আপনার বাড়ির উত্তর, পূর্ব অথবা যে দিকে রোদ কম আসে সেদিকে রাখার। সরাসরি রোদে রাখলে আপনার এয়ার কন্ডিশনারকে আরও বেশি করে কাজ করতে হবে এবং বেশি বিদ্যুৎ খরচ হবে।
- এয়ার কন্ডিশনারের চারপাশ ভালো করে বন্ধ করে দিতে হবে যাতে ঠান্ডা হাওয়া বাইরে বেরিয়ে যেতে না পারে।
- আপনার এয়ার কন্ডিশনার যাতে সঠিকভাবে কাজ করতে পারে তার জন্য কুলিং ও কনডেন্সার ফ্যানের সাথে কয়েল পরিষ্কার রাখুন এবং প্রতি মাসে ফিল্টার চেক করুন এবং দরকার পড়লে বদল করুন।

- যন্ত্রপাতি যেমন ওয়াশিং মেশিন, ড্রায়ার, ডিশওয়াশার এবং ওভেন একদম ভোরবেলা অথবা গভীর রাতে ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। এটি আপনার বাড়িতে আর্দ্রতা এবং তাপমাত্রা কমাতেও সাহায্য করবে।
- স্ট্যান্ডার্ড ইনক্যানডেসেন্ট লাইট বাল্বের পরিবর্তে বিদ্যুৎ-সাশ্রয়ী, এনার্জি স্টার কোয়ালিফায়েড লাইট বাল্ব ব্যবহার করুন। এর মাধ্যমে আপনি 75 শতাংশেরও কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করতে পারবেন।
- যখন সম্ভব হবে মাইক্রোওয়েভে খাবার তৈরি করুন। মাইক্রোওয়েভ সাধারণত কনভেনশনাল ওভেনের তুলনায় প্রায় 50 শতাংশ কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করে।
- কাপড় শুকানোর দড়িতে কাপড় শুকাতে দিন। আপনি যদি ক্লথ ড্রায়ার ব্যবহার করেন, তবে অবশ্যই প্রতি লোডের আগে ড্রায়ারের লিন্ট ট্র্যাপ পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।
- বিভিন্নভাবে আপনার বাড়ির সর্বত্র আপনি কীভাবে জল ব্যবহার করছেন সেদিকে মনোযোগী হোন। স্নানের সময় 30 থেকে 40 গ্যালন জল ব্যবহার না করে, লো-ফ্লো শাওয়ার হেড ব্যবহার করুন যা মিনিটে 3 গ্যালনের কম জল ব্যবহার করে।
- আপনার ওয়াশ মেশিনের তাপমাত্রার সেটিং কম করে রাখলে এবং ঠান্ডা জলে ধোয়ার কাজ করলে তা বিদ্যুৎ বাঁচায়।
- কিভাবে বিদ্যুৎ সাশ্রয় করা যাবে সে সম্পর্কে আরো পরামর্শ NYSERDA-এর ওয়েবসাইটে এখানেপাওয়া যাবে।

জলপথে নিরাপত্তা

- **প্রাপ্তবয়স্কের তত্ত্বাবধান।** এটি ডুবে যাওয়া ঠেকানোর এক নম্বর উপায়। কখনো কোনও শিশুকে পানির কাছে বা পানিতে একা রাখবেন না, সবসময় একজনকে পানিতে নজর রাখার জন্য নির্ধারিত করে দিন। এই মানুষটির বই পড়া, টেক্সট করা, স্মার্টফোন ব্যবহার করা, অ্যালকোহল পানীয় পান করা, বা অন্য কোনওভাবে অন্যমনস্ক থাকা উচিত না।
- **উজ্জ্বল রং বাছাই করুন।** গবেষণায় দেখা গেছে যে বেদিং স্যুটের রং দৃশ্যমান হওয়ার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখতে পারে। একটি পুল, সৈকত বা লেকে যাওয়ার পূর্বে আপনার সন্তানের সুইমস্যুটের রং বিবেচনা করে দেখুন। হালকা তলসহ পুলের ক্ষেত্রে, নিয়ন গোলাপি বা নিয়ন কমলা সবথেকে বেশি দৃশ্যমান হয়। লেক এবং গাড় তলসহ পুলের ক্ষেত্রে, নিয়ন কমলা, নিয়ন সবুজ এবং নিয়ন হলুদ সবথেকে বেশি দৃশ্যমান হয়।
- **সাহায্যের প্রয়োজনে থাকা সাঁতারুদের সনাক্ত করা।** যদিও আমরা মনে করি বিপদে পড়া সাঁতারু তাদের হাত নাড়াবে বা অনেক শব্দ করবে, এটি সবসময় সত্যি নাও হতে পারে। এমন মানুষের দিকে নজর রাখুন যাদের মাথা পানিতে নিচে (মুখ ডুবে আছে) বা পেছনের দিকে বাঁকা হয়ে আছে এবং মুখ খোলা, চোখ বন্ধ বা ঝাপসা, পা পানিতে সোজা হয়ে আছে বা সাঁতার কাটার চেষ্টা করছে কিন্তু পারছে না।
- **সাঁতার শিক্ষা।** একাধিক গবেষণাতে দেখা গেছে যে সাঁতার শিক্ষা ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ করে। সাঁতার কাটা শিখুন এবং আপনার সন্তানকে সাঁতার শেখান।

উন্মুক্ত জলাশয়ে নিরাপত্তা

- **লাইফ জ্যাকেট পড়ুন।** নৌকাতে উঠলেই বা যেকোনও উন্মুক্ত পানির বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করার সময় শিশুদের লাইফ জ্যাকেট পড়ান। যেই সব শিশু সাঁতার জানে না তাদের জন্য অবশ্যই সবসময় ব্যক্তিগত ভাসার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে। নিউ ইয়র্ক স্টেটের আইন অনুযায়ী 12 বছরের নিচের শিশুদের একটি নৌকা বা জলযানে উঠলে একটি কোস্ট গার্ড অনুমোদিত লাইফ ভেস্ট পড়তে হবে। যথাযথ লাইফ জ্যাকেটের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কোস্ট গার্ড সাইটে যান।
- **সৈকতে এমন একটি স্থান বাছাই করুন যা একজন লাইফগার্ডের নিকটে** এবং একজন লাইফগার্ড কর্তব্যরত থাকলেই শুধু সাঁতার কাটুন।
- **সতর্কতা পতাকার দিকে** নজর রাখুন এবং এদের অর্থ জেনে রাখুন। সবুজ পতাকা সাধারণত নির্ধারিত সাঁতার কাটার স্থানকে চিহ্নিত করে, নিশ্চিত হন যে আপনি সবুজ পতাকাগুলির মাঝখানে সাঁতার কাটছেন। হলুদ পতাকার অর্থ হতে পারে একটি সার্ফ করার সৈকত বা একটি অ্যাডভাইজরি। লাল পতাকা একটি বিপদ বা ঝুঁকির নির্দেশ করে এবং এটি দেখানো হলে কারো সাঁতার কাটা উচিত নয়। পতাকার অর্থ ভিন্ন হতে পারে তাই পানিতে নামার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি রঙ্গের কোডিং বুঝতে পারছেন।
- **রিপ কারেন্টের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।** রিপ কারেন্ট হলো শক্তিশালী স্রোত যা উপকূল থেকে দূরে সরে যায়। তারা সাধারণত পানির একটি অগভীর পয়েন্টের কাছে সৃষ্টি হয়, যেমন একটি স্যান্ডবার বা জেটি ও পিয়ারের কাছে এবং এটি ঢেউ ভাঙ্গে এমন যেকোনও সৈকতে হতে পারে, এমনকি গ্রেট লেকসেও হতে পারে! এটি সৈকতে যাওয়া মানুষের জন্য এক নম্বর ঝুঁকির কারণ এবং এটি সবথেকে শক্তিশালী সাঁতারুকেও সাগরে ভাসিয়ে নিয়ে যেতে পারে। আপনি যদি রিপ কারেন্টে পড়ে যান, তাহলে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন এবং এর সাথে লড়াই করবেন না। উপকূলের সাথে সমান্তরালে সাঁতার কাটতে থাকুন কারেন্ট থেকে বের হওয়ার আগ পর্যন্ত, এবং ভেসে থাকুন বা পানিতে সোজা হয়ে হাঁটার চেষ্টা করুন যদি আপনি ক্লান্ত হয়ে যান। জাতীয় আবহাওয়া পরিষেবা (National Weather Service) থেকে আরো তথ্য: ব্রেক দ্য গ্রিপ অফ দ্য রিপ (Break the Grip of the Rip)!
- **বড় ঢেউ এবং শক্তিশালী সার্ফের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।** সাগরে সাঁতার কাটা একটি শান্ত পুল বা লেকে সাঁতার কাটা থেকে ভিন্ন। বড় ঢেউ একজন প্রাপ্তবয়স্ককেও সহজেই ধাক্কা দিয়ে ফেলতে পারবে। শক্তিশালী সার্ফের ব্যাপারে এবং একই সাথে উপকূলের কাছের হঠাৎ ড্রপ-অফের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

পুলে নিরাপত্তা সংক্রান্ত পরামর্শ

- **প্রতিবন্ধকতা দাঁড় করান।** বাড়ির ভেতরের এবং স্পায়ের পুলের চারপাশে যথাযথ নিরাপত্তা প্রতিবন্ধকতা স্থাপন করুন। এর মধ্যে রয়েছে বেড়া, গেট, দরজার অ্যালার্ম, এবং ঢাকনা।
- **পুলের অ্যালার্ম।** একটি পুলের অ্যালার্ম স্থাপন করুন যাতে অযাচিত পুলে প্রবেশ সনাক্ত করতে পারে ও নোটিফিকেশন প্রদান করে।

- **ছোট পুলসমূহ।** ব্যবহার না করা হলে ছোট বহনযোগ্য পুলগুলির পানি শুকিয়ে তা উঠিয়ে রাখুন।
- **ড্রেইন ঢেকে রাখুন।** শিশুদের পুলের ড্রেইন, পাইপ, এবং অন্যান্য ওপেনিং থেকে দূরে রাখুন যাতে আটকে পড়া ঠেকানো যায়। শিশুদের চুল, হাত-পা, গহনা বা বেদিং স্যুট একটি ড্রেইন বা সাকশন ওপেনিংয়ে আটকে যেতে পারে। এছাড়াও নিশ্চিত করুন যে আপনার ব্যবহার করা সকল পুল ও স্পাতে ড্রেইনের ঢাকনা রয়েছে যা ফেডারেল নিরাপত্তা মানদণ্ড মেনে চলে যার মধ্যে রয়েছে ড্রেইনের আকৃতি, ড্রেইনের ঢাকনার আকার, এবং পানি প্রবাহের হার। আরো জানুন এখানে।

###

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