অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 2/12/2020 **গভর্নর অ্যান্ড্রু এম. কুওমো**

গভর্নর কুউমো নিউ ইয়র্কবাসীদের আসন্ন দিনগুলোতে তুষার ও হিমাঙ্কের নিচের তাপমাত্রার ব্যাপারে প্রস্তুত হওয়ার আহ্বান জানিয়েছেন

তুষারের কারণে বৃহস্পতিবার সকালে যাতায়াতে অসুবিধা সৃষ্টি হতে পারে, শীতল তাপমাত্রা শনিবার সকালেও স্থায়ী হবে

স্টেট সংস্থাগুলো স্থানীয় অংশীদারদের পরিস্থিতি মোকাবেলায় বিষয়ক কার্যক্রমে সহায়তা উদ্দেশ্যে প্রস্তুত রয়েছে

গভর্নর অ্যান্ড্রু এম. কুউমো আজ নিউ ইয়র্কবাসীদের পরের কয়েক দিন ভ্রমণে সতর্কতা অবলম্বন করার আহ্বান জানিয়েছেন যেহেতু পূর্বাভাস অনুসারে একটি শীতকালীন আবহাওয়া ব্যবস্থা চার থেকে ছয় ইঞ্চি তুষারপাত ঘটাতে পারে এবং নিউ ইয়র্কের উত্তরাঞ্চলের বেশিরভাগ স্থানে একটি মিশ্র শীতকালীন অবস্থা ঘটতে পারে বুধবার রাত থেকে বৃহস্পতিবার পর্যন্ত। কিছু অঞ্চল, বিশেষত উচ্চ ভূখণ্ড বা হ্রদ প্রভাবিত অঞ্চলগুলিতে, আট ইঞ্চি পর্যন্ত উচ্চতর তুষার জমতে পারে। এই অবস্থা অনুসরণ করে, একটি আর্কটিক কোল্ড ফ্রন্ট বৃহস্পতিবার গভীর রাতে রাজ্যে আসবে এবং তাপমাত্রা শূন্যের নিচে নেমে যাবে বলে আশা করা হচ্ছে। বিশেষত বৃহস্পতিবার সকালের যাতায়াত চলাকালীন, এই পরিস্থিতিগুলি গাড়ি চালানোর ক্ষেত্রে কঠিন পরিস্থিতি তৈরি করবে বলে আশঙ্কা করা হচ্ছে। গভর্নর নিউ ইয়র্কবাসীদের শীতকালীন তীব্র অবস্থার জন্য প্রস্তুত থাকতে এবং উন্নতির জন্য স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাসের দিকে নজর রাখার জন্য অনুরোধ করছেন।

"যদিও শীতকালীন নির্মম তাপমাত্রা থেকে আমরা শীতের মৌসুমে রক্ষা পেয়েছি, তবে এই নতুন ঝড় এবং আর্কটিক কোল্ড ফ্রন্ট উত্তরপূর্বাঞ্চলে যে শীত এখনও বিদ্যমান তা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেবে," **গভর্নর কুওমো বলেন।** "আমাদের রাষ্ট্রীয় সম্পদ এই ঝড়ের জন্য আগে থেকেই প্রস্তুত, এবং আমি সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীকে ধীরগতি অবলম্বন করতে, প্লাউ এবং জরুরী যানবাহন চলাচল করার জন্য জায়গা ছেড়ে দিতে এবং পরের কয়েক দিন ধরে মহাসড়কে চরম সতর্কতা অবলম্বন করার আহ্বান জানাচ্ছি।"

বর্তমানে, একটি নিম্নচাপ ব্যবস্থা বুধবার পশ্চিমাঞ্চল থেকে এই রাজ্যে প্রবেশ করবে এবং রাজ্যের বেশিরভাগ অঞ্চলে ব্যাপক বৃষ্টিপাতের প্রত্যাশা করা যাচ্ছে। ওয়েস্টার্ন নিউ ইয়র্ক, ফিঙ্গার লেকস, সেন্ট্রাল নিউ ইয়র্ক, মহোক ভ্যালি এবং নর্থ কান্ট্রি অঞ্চলে তুষার এবং শীতল মিশ্রণ সঞ্চায়ণের

পরিমাণ তিন থেকে চার ইঞ্চির মধ্যে থাকবে বলে পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে। নর্থ কান্ট্রি এবং নিউ ইয়র্কের দক্ষিণ পশ্চিম অঞ্চলগুলির ঐতিহ্যবাহী হ্রদ প্রভাবিত অঞ্চলগুলি, পাশাপাশি উচ্চতর উচ্চতা এবং ক্যাপিটাল অঞ্চলের উত্তরাংশে সম্ভাব্যভাবে আট ইঞ্চি পর্যন্ত সঞ্চায়ণ দেখা যেতে পারে।

বৃহস্পতিবার বর্ষণ শুরু হওয়ার সাথে সাথে, একটি আর্কটিক কোল্ড ফ্রন্ট আসবে এবং রাজ্যকে শীতল তাপমাত্রার চাদরে ঢেকে ফেলবে। উত্তরাঞ্চলের বেশিরভাগ স্থানেই একক-অঙ্ক থেকে ঋণাত্বক তাপমাত্রার আশা করা উচিৎ।

ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস (National Weather Service) বেশ কয়েকটি উত্তরাঞ্চলের কাউন্টির জন্য শীতকালীন আবহাওয়া পরামর্শ জারি করেছে। নিউ ইয়র্কবাসীরা নজরদারী, সতর্কতা, পরামর্শের পাশাপাশি, সম্পূর্ণ আবহাওয়ার পূর্বাভাসের উপলভ্যতার জন্য ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিসের ওয়েবসাইটে গিয়ে সম্পূর্ণ তালিকা দেখতে পারেন এখানে।

এজেন্সির প্রস্তুতি

ডিপার্টমেন্ট অফ ট্রান্সপোর্টেশন (Department of Transportation)

স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ ট্রান্সপোর্টেশন রাজ্যব্যাপী 3,813 জন অপারেটর এবং সুপারভাইজারদের সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রস্তুত। প্রদেশজুড়ে উপকরণের হিসাব নিম্নরূপ:

- 1,608টি বড় স্নো প্লাউ
- 329টি বড় লোডার্স
- 181টি মাঝারি ডিউটি প্লাউ
- 52টি টো প্লাউ
- 40টি স্নোব্লোয়ার
- 19টি গ্রেডার

থ্রুওয়ে অথোরিটি (Thruway Authority)

থ্রুওয়ে অথোরিটির 700 জন সুপারভাইজার ও অপারেটর আছেন যারা সমগ্র স্টেট জুড়ে 248টি বড় স্নো প্লাও, 106টি মাঝারি স্নো প্লাও, 11টি টো প্লাও এবং 62টি লোডার কাজে নিয়োজিত করতে এবং 108,000 টনেরও বেশি রাস্তার লবণ প্রয়োগ করতে প্রস্তুত রয়েছেন। থ্রুওয়েতে শীতের আবহাওয়া অবস্থার ব্যাপারে মোটরচালকদের সতর্ক করতে বৈচিত্র্যময় বার্তা চিহ্ন, হাইওয়ে সতর্কতা রেডিও এবং সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করা হয়।

এছাড়াও থ্রুওয়ে অথোরিটি মোটর চালকদের তাদের মোবাইল অ্যাপ ডাউনলোড করতে উৎসাহিত করছে যা iPhone ও Android ডিভাইসে বিনামূল্যে উপলভ্য। অ্যাপটি মোটরযান চালকদের প্রকৃত-সময়ে ট্রাফিক এবং দিক-নির্দেশনা সহায়তা লাভের সরাসরি সুযোগ প্রদান করে। এছাড়াও মোটর চালকরা ট্রান্সঅ্যালার্ট ইমেইলের জন্য সাইন আপ করতে পারেন যা সমগ্র থ্রুওয়ে জুড়ে সর্বশেষ ট্রাফিক পরিস্থিতির তথ্য প্রদান করে এখানে।

ডিপার্টমেন্ট অব এনভায়রনমেন্টাল কনজারভেশন (Department of Environmental Conservation, DEC)

DEC পরিবেশ সংরক্ষণ পুলিশ অফিসার, ফরেস্ট রেঞ্জার্স, আপৎকালীন ব্যবস্থাপনা কর্মী এবং অঞ্চলের কর্মীরা সতর্ক আছেন এবং পরিস্থিতির পর্যবেক্ষণ করছেন এবং গুরুতর আবহাওয়ায় আক্রান্ত হতে পারে এমন এলাকা ও অবকাঠামোগুলোকে সক্রিয়ভাবে টহল দিচ্ছেন। সকল উপলভ্য সম্পদ যে কোনো জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহায়তা করতে প্রস্তুত রয়েছে।

নিউ ইয়র্ক স্টেট পুলিশ

নিউ ইয়র্ক রাজ্য পুলিশ সমস্ত ট্রুপারকে যে কোনও সমস্যার জন্য পরিস্থিতি নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার জন্য নির্দেশ দিয়েছে, এবং তারা প্রয়োজন অনুসারে প্রভাবিত অঞ্চলে অতিরিক্ত টহল মোতায়েনের জন্য প্রস্তুত থাকবে। সকল ফোর-হুইল ড্রাইভ গাড়ি কাজ করছে এবং স্নোমোবাইল ও ইউটিলিটি গাড়িগুলো প্রস্তুত আছে ও মাঠে জন্য তৈরি আছে।

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটের পার্ক পুলিশ (New York State Park Police) ও পার্কের কর্মীরা সতর্ক আছে এবং আবহাওয়া পরিস্থিতি ও প্রভাব নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করছে। পার্ক খোলা থাকার সময়, খোলার সময় এবং বন্ধ হওয়ার সময় ইত্যাদি সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য জানতে পার্ক ভ্রমণকারীদের উচিত https://parks.ny.gov দেখা বা তাদের স্থানীয় পার্কের অফিসে যোগাযোগ করা।

নিরাপত্তা পরামর্শ

নিরাপদ যাত্রা

শীতকালীন ঝড়ের সময়ে সবচেয়ে বেশি মৃত্যু ও আঘাতের কারণ হল পরিবহন দুর্ঘটনা। গাড়ি চালানো শুরু করার আগে, আপনার গাড়ি যাতে বরফ ও তুষারমুক্ত থাকে তা নিশ্চিত করুন; ভালো দৃষ্টিশক্তি ভালো গাড়ি চালানোর চাবিকাঠি। কোথায় কোথায় থামবেন তার পরিকল্পনা করে নিন এবং দুই গাড়ির মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখুন। অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন এবং মনে রাখবেন যে বাতাসে থাকা তুষারের কারণে ছোট শিশুদের দেখা নাও যেতে পারে। সবসময় রাস্তা ও আবহাওয়ার পরিস্থিতির সাথে মিলিয়ে আপনার গতি ঠিক করুন।

সকল সড়কের মোটরচালকদের জন্য এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে স্নো প্লাও ঘন্টায় 35 মাইল পর্যন্ত গতিবেগে চলে, যা অনেক ক্ষেত্রেই লিখিত গতি সীমার থেকে কম, সুনিশ্চিত করতে যে ছড়িয়ে লবণ ড্রাইভিং লেনে থাকে ও রাস্তায় ছড়িয়ে না পড়ে। বারংবার ইন্টারস্টেট হাইওয়েতে, তুষার-অপসারণ-যন্ত্র পাশাপাশি কাজ করে, যেহেতু অনেকগুলো লেন একসাথে পরিচ্ছন্ন করার এটা সবচেয়ে কার্যকর ও নিরাপদ উপায়।

এছাড়াও গাড়িচালক ও পথচারীদের এটা মাথায় রাখা উচিৎ যে তুষার-অপসারণ-যন্ত্র ড্রাইভারদের দৃষ্টিসীমা সীমিত থাকে, এবং যন্ত্রগুলোর আকার ও ওজন বেশি হওয়ায় এগুলো দ্রুত গতিপথ পরিবর্তন ও থামানো কষ্টসাধ্য। তুষার-অপসারণ-যন্ত্রের পেছন থেকে বরফ ওড়ানো এর চালকদের

দৃষ্টিশক্তি মারাত্মকভাবে হ্রাস করতে বা হোয়াইটআউট অবস্থার কারণ ঘটাতে পারে। গাড়িচালকদের তুষার-অপসারণ-যন্ত্রকে পাশ কাটিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা বা পেছন-পেছন যাওয়া অথবা খুব কাছাকাছি যাওয়া উচিৎ নয়। গাড়িচালকদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হল তুষার-অপসারণ-যন্ত্রের বেশ খানিকটা পেছনে থেকে চালানো কারণ সেখানে রাস্তা পরিষ্কার ও লবণাক্ত থাকে।

নিরাপদ ড্রাইভিং এর কিছু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শগুলির অন্তর্ভুক্ত হল:

- যখন শীতকালীন ঝড় আঘাত হানে, তখন প্রয়োজন না হলে ড্রাইভ করবেন না।
- সেতুগুলোয় সাবধানতা অবলম্বন করুন যেহেতু বরফ সেখানে রাস্তার চেয়ে দ্রুত জমাট বাঁধে।
- ভেজা পাতা রাস্তাকে পিচ্ছিল করতে পারে, তাই যখনই সামনে তাদের একটা স্তূপ আসবে, তখন আরো ধীর গতিতে গাড়ি চালানোটা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার ভ্রমণ আবশ্যিক হলে নিশ্চিত করুন যে আপনার গাড়িতে কম্বল, বেলচা, ফ্ল্যাশলাইট ও অতিরিক্ত ব্যাটারি, অতিরিক্ত গরম কাপড়, এক জোড়া টায়ার চেন, ব্যাটারি বুস্টার তার, সহজে শক্তি প্রদানকারী খাবার এবং ডিসট্রেস ফ্ল্যাগ হিসেবে ব্যবহার করতে উজ্জ্বল রঙের কাপড়-জাতীয় সরঞ্জামাদি রয়েছে।
- পেট্রল ফ্রিজ-আপ আটকাতে আপনার গ্যাসের ট্যাঙ্ক ভর্তি রাখুন।
- আপনার ব্যবহার উপযোগী সেল ফোন বা অন্যান্য যোগাযোগের যন্ত্র যেমন টু-ওয়ে রেডিও থাকলে, সেগুলোর ব্যাটারি চার্জ দিয়ে রাখুন এবং ভ্রমণ করার সময় এটি আপনার সাথেই রাখুন। আপনি যদি কোথাও আটকা পড়েন, আপনি সাহায্যের জন্য ফোন করতে পারবেন, উদ্ধারকারীকে আপনার অবস্থান সম্পর্কে জানাতে পারবেন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার যাতায়াতের পরিকল্পনা অন্য কেউ জানে।
- গাড়ি চালানোর সময় যানবাহনকে বরফ এবং তুষার মুক্ত রাখুন।
- কোথায় কোথায় থামবেন তার পরিকল্পনা করে নিন এবং দুই গাড়ির মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখুন। সবসময় রাস্তা ও আবহাওয়ার পরিস্থিতির সাথে মিলিয়ে আপনার গতি ঠিক করুন।

সব রাস্তার মোটরচালকদের জন্য এটা গুরুত্বপূর্ণ যে স্নোপ্লাও ঘন্টায় 35 মাইল পর্যন্ত গতিবেগে চলে, যা অনেক ক্ষেত্রেই লিখিত গতি সীমার থেকে কম, এটা সুনিশ্চিত করতে যে ছড়ানো লবণ ড্রাইভিং লেনে থাকে ও রাস্তায় ছড়িয়ে না পড়ে। বারংবার ইন্টারস্টেট হাইওয়েতে, তুষার-অপসারণ-যন্ত্র পাশাপাশি কাজ করে, যেহেতু অনেকগুলো লেন একসাথে পরিচ্ছন্ন করার এটা সবচেয়ে কার্যকর ও নিরাপদ উপায়।

এছাড়াও গাড়িচালক ও পথচারীদের এটা মাথায় রাখা উচিৎ যে তুষার-অপসারণ-যন্ত্র ড্রাইভারদের দৃষ্টিসীমা সীমিত থাকে, এবং যন্ত্রগুলোর আকার ও ওজন বেশি হওয়ায় এগুলো দ্রুত গতিপথ পরিবর্তন ও থামানো কষ্টসাধ্য। তুষার-অপসারণ-যন্ত্রের পেছন থেকে বরফ ওড়ানো এর চালকদের দৃষ্টিশক্তি মারাত্মকভাবে হ্রাস করতে বা হোয়াইটআউট অবস্থার কারণ ঘটাতে পারে। গাড়িচালকদের তুষার-অপসারণ-যন্ত্রকে পাশ কাটিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা বা পেছন-পেছন যাওয়া অথবা খুব

কাছাকাছি যাওয়া উচিৎ নয়। গাড়িচালকদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হল তুষার-অপসারণ-যন্ত্রের বেশ খানিকটা পেছনে থেকে চালানো কারণ সেখানে রাস্তা পরিষ্কার ও লবণাক্ত থাকে।

ঠাণ্ডা আবহাওয়া

নিউ ইয়র্ক স্টেট, রকল্যান্ড এবং ওয়েস্টচেস্টার কাউন্টিগুলির উত্তরের সব অঞ্চলের জন্য ঠাণ্ডা বাতাসের সতর্কবার্তা কার্যকর রয়েছে। এটি শুন্যের নিচে 10 থেকে শুন্যের নিচে 30 পরিসরের মধ্যে প্রত্যাশা করা হচ্ছে। রকল্যান্ড কাউন্টি, ওয়েস্টচেস্টার কাউন্টি, নিউ ইয়র্ক সিটি এবং লং আইল্যান্ড-এর জন্য ঠাণ্ডা বাতাসের সর্তকতা কার্যকর, যেখানে একই সাথে বাতাসের তাপমাত্রা অনেক সময়ে শূন্যের নিচে 15 থেকে 20 এর মধ্যে হতে পারে।

এই সপ্তাহের এতো কম তাপমাত্রার পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে যে উন্মুক্ত ত্বকে 10 মিনিটের মধ্যেই প্রদাহ হতে পারে। থাকুন প্রস্তুতআপনার বাড়ি এবং যানবাহনে পর্যাপ্ত জরুরি সরবরাহ রেখে। যদি আপনি বাইরে বের হয়ে থাকেন তাহলে পোষাকের প্রতিটি স্তরে এবং প্রদাহ থেকে রক্ষা করার জন্য আপনার হাত এবং মাথা ঢেকে রাখুন। অন্যান্য নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত:

উষ্ণ ঘরের ভেতরে থাকা

ঠাণ্ডা আবহাওয়ার সময় যদি আপনার তাপ বেরিয়ে যায়, তাহলে আপনার প্রয়োজন নেই এমন রুম বন্ধ তাপ আটকে রাখতে পারেন। হালকা ওজনের কাপরের স্তরের পোষাক পড়ুন এবং একটি টুপি পড়ুন।

পানির পাইপ সুরক্ষিত রাখা

অতি ঠাণ্ডা পানির পাইপের জমাটবদ্ধতা ও বন্ধ হয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করতে নিচের সহজ ধাপ অনুসরণ করে আপনার বাড়ি, অ্যাপার্টমেন্ট বা ব্যবসার স্থান সুরক্ষিত রাখুন।

ঠাণ্ডা আবহাওয়ার আগে

- জমাট বাধার জন্য সবচেয়ে সংবেদনশীল পাইপগুলি শনাক্ত করুন এবং সেগুলি ইনসুলেট করুন, সাধারণত বাইরের প্রাচীরের নিকটে, ক্রল স্পেসে বা অ্যাটিকের মধ্যে।
- গরম টেপের (UL অনুমোদিত) মাধ্যমে পাইপ মুড়িয়ে দিন।
- পাইপের ভিতরে কোনো ঠাণ্ডা বাতাস প্রবেশ করে এমন লিকসমূহ বন্ধ করে দিন।
- বাগানের হোসগুলি বিচ্ছিন্ন করুন এবং বাইরের কলগুলিতে সংযোগকারী পাইপগুলির পানি বন্ধ করে দিন। এটি বাড়ির ঠিক অভ্যন্তরে পাইপের স্বল্প সময়ের মধ্যে জমে যাবার সম্ভাবনা হ্রাস করে।

ঠাণ্ডা থাকলে

- বাইরের দেয়ালের একটি কল থেকে রাতে গরম ও ঠাণ্ডা পানি বের হতে দিন।
- বাইরের দেয়ালের কাছাকাছি একটি বেসিনে বা অ্যাপ্লায়েন্সের নিচে থাকা ইনসুলেটবিহীন পাইপগুলিতে তাপ পাবার জন্য মুল দরজা খুলুন।

- নিশ্চিত হয়ে নিন যে তাপমাত্রা বজায় রয়েছে এবং 55 ডিগ্রির চেয়ে কম নয়।
- যদি আপনি দূরে থাকার পরিকল্পনা করেন: (1) জমে যাওয়া প্রতিরোধের জন্য যথেষ্ট তাপ রয়েছে কি না তা যাচাই করার জন্য আপনার বাড়িতে যেকোনো একজনকে থাকতে হবে অথবা (2) ড্রেন ও পানির সিস্টেম (ইনডোর স্প্রিঙ্কলার সিস্টেম ব্যতীত) বন্ধ করুন।

যদি পাইপ জমে যায়

- নিশ্চিত করুন যে যদি পানির পাইপ ফেটে যায় তাহলে আপনি অথবা আপনার পরিবারের যে কেউ পানি প্রবাহ বন্ধ করতে পারেন। পানি প্রবাহ বন্ধ করে আপনার ঘরের ক্ষতি কমিয়ে আনুন। একজন প্লাম্বারকে ফোন করুন এবং আপনার বীমা এজেন্টের সাথে যোগাযোগ করুন।
- কখনো খোলা শিখা বা মশাল দিয়ে পাইপের জমে যাওয়া দুর করার চেষ্টা করবেন না।
- স্থির জলে এবং তার আশেপাশে বৈদ্যুতিক শক হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে সর্বদা সতর্ক থাকুন।

আউটডোর নিরাপত্তা

প্রদাহ এড়াতে, প্রচণ্ড ঠাণ্ডার সময় ভিতরে থাকুন। যদি আপনাকে অবশ্যই বাইরে যেতে হয়, তাহলে আপনার শরীরের প্রতিটি অংশকে ঢেকে রাখার চেষ্টা করুন: কান, নাক, পায়ের আঙ্গুল এবং আঙ্গুল ইত্যাদি। গ্লাভসের চেয়ে মিটেনস ভালো। ত্বক শুষ্ক রাখুন। সম্ভব হলে বাতাসের বাইরে থাকুন। যেহেতু হাইড্রেশন রক্তের ভলিউম বৃদ্ধি করে তাই প্রচুর পানীয় পান করুন, যা প্রদাহ প্রতিরোধে সাহায্য করে। ক্যাফেইন, অ্যালকোহল এবং সিগারেট এড়িয়ে চলুন। ক্যাফিন রক্তনালী সংকোচন করে, আপনার শরীরের উষ্ণতা রোধ করে। অ্যালকোহল কাঁপুনি কমায়, যা আপনাকে উষ্ণ রাখতে সাহায্য করে। সিগারেটের ব্যবহার আপনার হাতের রক্ত প্রবাহ বন্ধ করে দেয়।

তুষারস্পর্শে দেহের প্রদাহে প্রাথমিক চিকিৎসা

যতক্ষণ না আপনি বাড়ির ভেতরে আসছেন:

- শরীরের ঠাণ্ডা অংশ ঘষা বা মালিশ করবেন না।
- উষ্ণ পানীয় পান করুন।
- জামাকাপড়, কম্বল ইত্যাদির অতিরিক্ত স্তর পড়ুন।
- আংটি, ঘড়ি, এবং টাইট কিছু খুলে ফেলুন।

ঘরের ভিতরে থাকলে

- তুষারপীড়িত পায়ে হাঁটবেন না। আপনার আরো ক্ষতি হতে পারে।
- উষ্ণ, গরম নয় এমন পনিতে গোসল করুন এবং আপনার মুখ ও কান একটি আর্দ্র, উষ্ণ, গরম নয় এমন তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে নিন।
- গরম চুলা বা হিটার এর কাছাকাছি যাবেন না বা হিটিং প্যাড, গরম পানির বোতল বা একটি হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না। আপনি ফিরে আসার অনুভূতির আগে নিজেকে পুরে ফেলতে পারেন।

- তুষারপীড়িত স্কিন লাল হয়ে ফুলে উঠবে এবং মনে হবে এটা আগুনে জ্বলছে। আপনার ফোস্কা বেড়ে যেতে পারে। ফোসকা গলিয়ে দেবেন না। এটি ক্ষতচিহ্নের কারণ হতে পারে।
- যদি আপনার ত্বক নীল বা ধূসর হে যায়, খুব ফুলে যায় বা কঠিন এবং পৃষ্টে অবশ অনুভুতি হয় তাহলে য়অবিলম্বে হাসপাতালে যান।

হাইপোথারমিয়া ঠাণ্ডা তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ অনাবৃত থাকার কারণে হয়, বিশেষ করে শিশু ও বয়স্কদের। নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করুন: মনোনিবেশ করতে অক্ষমতা, দুর্বল সমন্বয়, অস্পষ্ট কথা, তন্দ্রা, অবসাদ অথবা নিয়ন্ত্রণহীন কাঁপুনি, হাঠাৎ কাপুনি। কোনো ব্যক্তির শরীরের তাপমাত্রা যদি 95 ডিগ্রি ফারেনহাইটের নিচে নেমে যায়, তাহলে তৎক্ষণাৎ জরুরি চিকিৎসা সহায়তা নিন। ভেজা কাপড় খুলে ফেলুন, রোগীকে গরম কম্বল দিয়ে মুড়ে ফেলুন এবং বাইরের সাহায্য আসার আগ পর্যন্ত রোগীকে গরম, অ্যালকোহল ও ক্যাফেইন বিহীন তরল পান করতে দিন।

"অগ্নি থেকে নিরাপদ" থাকুন

গরম যন্ত্রপাতি জাতীয়ভাবে বাড়িতে এবং নিউ ইয়র্ক স্টেটে আগুন লাগার অন্যতম কারণ। প্রায়ই হিটিং সম্পর্কিত অগ্নিকাণ্ড রক্ষণাবেক্ষণ বা সাধারণ যত্নের অভাবে ঘটে থাকে। জাতীয়ভাবে প্রতি বছর 2013-2015 থেকে গড়ে 45,900 হোম হিটিং এর ফলে অগ্নিকাণ্ড ঘটে থাকে। এই অগ্নিকাণ্ডে বার্ষিক প্রায় 205 জনের মৃত্যু হয়, 725 জন আহত হয় ও 506 মিলিয়ন মার্কিন ডলারের সম্পত্তির ক্ষতি হয়।

কয়েকটি সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করে উল্লেখযোগ্যভাবে একটি হিটিং সম্পর্কিত অগ্নিকাণ্ডের সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন। আপনি বাড়ির হিটিং এর বিষয়ে যতটা সতর্ক হন না কেন, অগ্নিকাণ্ডের ব্যাপারে আপনার এবং আপনার পরিবারকে প্রস্তুত হওয়া উচিত।

- একটি ভালো মানের ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর কিনুন এবং সাবধানে রক্ষনাবেক্ষণ করুন।
- আগুনের ঝুঁকিগুলি দূর করতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার বাড়িটি পরীক্ষা করুন।
- বাড়িতে অন্তত পক্ষে 5-পাউন্ড A-B-C মানের অগ্নি নির্বাপক ইনস্টল করুন এবং পরিবারের সদস্যদের শেখান কীভাবে সেগুলি ব্যবহার করতে হয়।
- গোটা পরিবারকে নিয়ে সুপরিকল্পিত পালানোর পথ তৈরি করুন।
- সকল পরিবারের সদস্যদের পরিকল্পনার সাথে পরিচিত না হওয়া পর্যন্ত ফায়ার ড্রিলস এর অনুশীলন ধরে রাখুন।
- যদি আপনার একটি পুরনো বাড়ি থাকে, তাহলে একজন যোগ্যতাসম্পন্ন ইলেকট্রিশিয়ান দ্বারা ওয়্যারিং পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে এটি বর্তমান বিল্ডিং কোড পূরণ করে।
- আপনার চিমনি এবং ফায়ারপ্লেসটি ক্রিয়োসোট বিল্ড-আপ, ফাটল, ভেঙে যাওয়া ইট বা মর্টার এবং যেকোনো বাধার জন্য বাৎসরিকভাবে পরিষ্কার ও পরিদর্শন করুন।
- স্টোরেজ এলাকা পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি রাখুন।
- গরম উপরিভাগ থেকে পর্দা, তোয়ালে এবং পাত্রের ধারক দূরে রাখুন।
- তাপ উৎস থেকে দ্রাবক এবং দাহ্য ক্লিনার দূরে রাখুন। বাড়িতে কখনও পেট্রল রাখবেন না।

- ফ্রয়েড বা উন্মুক্ত তারের বা আলগা প্লাগগুলির জন্য এক্সটেনশন কর্ডগুলি পরিদর্শন করুন।

সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ অনুসরণ করুন

তাপ পাম্প, চুল্লি, স্পেস হিটার, কাঠ ও কয়লার চুলা, ফায়ারপ্লেস, চিমনি এবং চিমনি সংযোগ যোগ্যতাসম্পন্ন বিশেষজ্ঞদের দ্বারা উপযুক্ত রক্ষণাবেক্ষণ এবং বার্ষিক পরিদর্শনের মাধ্যমে আগুন রোধ করতে এবং জীবন বাঁচাতে পারে। ইনস্টলেশন (installation), ভেন্টিং (venting), জ্বালানী দেয়া, রক্ষণাবেক্ষণ এবং মেরামতের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। পরিচালনা এবং সুরক্ষা বৈশিষ্ট্যগুলি মনে আছে তা নিশ্চিত করার জন্য ওনার্স ম্যানুয়াল (owner's manual) পর্যালোচনা করুন।

- স্পেস হিটার - আসবাবপত্র, জানালার জিনিসপত্র, বিছানাপত্র, পোশাক, আসনসমূহ, অন্যান্য দাহ্য পদার্থ থেকে অন্তত 3 ফুট দূরে হিটার রাখুন। বৈদ্যুতিক চুলার সঙ্গে এক্সটেনশন কর্ডগুলির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। ঘর থেকে বের হওয়ার আগে বা বিছানায় যাওয়ার আগে সবসময় স্পেস হিটার বন্ধ করুন।
- জ্বালানি তেলের জ্বলন্ত যন্ত্রপাতি-সঠিক অপারেশনের জন্য শাট অফ প্রক্রিয়া এবং উইক পরিদর্শন করুন। টাটকা জ্বালানি দিয়ে ট্যাঙ্ক ভরে নিন। পুনরায় জ্বালানি ভরার আগে হিটারটি ঠাণ্ডা করে নিন। একটি গরম হিটারে জ্বালানি সংযোগ একটি বিপজ্জনক অগ্নিকাণ্ড ঘটাতে পারে।
- কাঠ পোড়ানো সরঞ্জা ও ফায়ারপ্লেস - কাঠের চুলা বা অগ্নিকুণ্ডে 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 সুত্রপাত প্রতিরোধ করতে সর্বদা ফায়ারপ্লেস স্ক্রিন ব্যবহার করুন। কখনো আগুনকে একলা রেখে যাবেন না।
- চিমনি - ক্রেওসোটে জমে যাওয়ার প্রধান কারণ চিমনির আগুন। একটি নোংড়া, বন্ধ হয়ে যাওয়া অথবা অবরুদ্ধ হয়ে যাওয়া চিমনি সঠিকভাবে ধোঁয়া নির্গত করতে না পারার কারণে চিমনিতে আগুনের সুত্রপাত ঘটাতে পারে। চিমনি থেকে আসা প্রায় সব আবাসিক আগুন প্রতিরোধযোগ্য। একজন যোগ্যতাসম্পন্ন চিমনি পরিস্কারকের দ্বারা বার্ষিক চিমনি পরিদর্শনের মাধ্যমে আগুন বা কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করতে পারেন।
- 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। শীতল মনে হচ্ছে এমন ছাইয়ে একটি ধূমায়িত চারকোল থাকতে পারে যা আগুনের সুত্রপাত ঘটাতে পারে।

কার্বন মনোক্সাইড

যেখানে জ্বালানি পোড়ানো হয় সেখানেই কার্বন মনোক্সাইড তৈরি হয় এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে দুর্ঘটনাজনিত বিষক্রিয়া মৃত্যুর অন্যতম কারণ। এটি একটি গন্ধহীন, স্বাদহীন এবং অদৃশ্য ঘাতক এবং এটি শনাক্ত করার একমাত্র নিরাপদ উপায় হলো কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্ম। অতিরিক্ত বৈশিষ্ট্যগুলির উপর নির্ভর করে কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্মের দাম 20 ডলার থেকে 50 ডলারের মধ্যে হয়ে থাকে।

কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে ঘুম-ঘুম ভাব, মাথাব্যথা এবং মাথা ঘোরা অন্তর্ভুক্ত। আপনি যদি মনে করেন কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়া রয়েছে তবে এলাকাটিতে বায়ু চলাচল করতে দিন এবং হাসপাতালে যান।

অন্যান্য নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত:

- নিশ্চিত করুন যে প্রতিবন্ধকতা, ক্ষয় এবং আলগা সংযোগের জন্য চিমনি এবং ভেন্টগুলি পরীক্ষা করা হয়েছে।
- ফায়ারপ্লেসগুলি ব্যবহার করার সময় সম্পূর্ণরূপে চিমনিগুলি উন্মুক্ত করুন।
- স্পেস হিটারগুলিতে সঠিক জ্বালানি ব্যবহার করুন।
- বাড়ি বা আবদ্ধ স্থানে কখনও চারকোল বা বারবিকিউ গ্রিল জ্বালাবেন না।
- কখনও বাড়ি, গ্যারেজ বা গাড়ির ভিতরে পোর্টেবল জ্বালানি জ্বলন্ত ক্যাম্পিং সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না
- কখনও সংযুক্ত গ্যারেজে গাড়ি চালু রাখবেন না এমনকি গ্যারেজের দরজা উন্মুক্ত থাকলে।
- মানুষ ঘুমাচ্ছে এমন কোনো ঘরে কখনোই আনভেন্টেড ফুয়েল বার্নিং অ্যাপ্লায়েন্স চালাবেন না।
- বাড়ি গরম করার জন্য কখনই রান্নাঘরের স্টোভ ব্যবহার করবেন না।
- কখনও কোনো গ্যারেজ, বেসমেন্ট বা বাড়ির বারান্দার কাছে গ্যাস চালিত জেনারেটর চালাবেন না। এটিকে দূরে রাখুন

শীতকালীন আবহাওয়ায় নিরাপত্তা সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য, দয়া করে হোমল্যান্ড সুরক্ষা এবং জরুরী পরিষেবা বিভাগের (Division of Homeland Security and Emergency Services) ওয়েবসাইট http://www.dhses.ny.gov/oem/safety-info পরিদর্শন করুন।

###

অতিরিক্ত তথ্য পেতে দেখুন www.governor.ny.gov
নিউইয়র্ক স্টেট । এক্সিকিউটিভ চেম্বার । press.office@exec.ny.gov । 518.474.8418

আনসাবস্ক্রাইব করুন