

অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 3/8/2019

গভর্নর অ্যান্ড্রু এম. কুওমো

ডেলাইট সেভিং টাইম (DAYLIGHT SAVING TIME) শুরু হওয়ায় গভর্নর কুওমো মোটর চালকদেরকে নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি না চালানোর আহ্বান জানান

সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য গভর্নরের ট্রাফিক নিরাপত্তা কমিটি (Governor's Traffic Safety Committee, GTSC) এবং স্বাস্থ্য বিভাগ (Department of Health) নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর বিষয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠান ও কলেজ শিক্ষার্থীদের জন্য ভিডিও পাবলিক সার্ভিস অ্যানাউন্সমেন্ট (Public Service Announcements, PSA) কনটেস্টের আয়োজন করে

10 মার্চ 2019 তারিখ, রবিবার ঘড়ির কাটা রাত 2 টা থেকে এগিয়ে দিয়ে রাত 3 টা করার মাধ্যমে ডেলাইট সেভিং টাইম শুরু হবে বিধায় গভর্নর অ্যান্ড্রু এম. কুওমো আজ মোটর চালকদের নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর বিপদ সম্পর্কে স্মরণ করিয়ে দেন। সচেতনতা বাড়াতে, গভর্নরের ট্রাফিক নিরাপত্তা কমিটি এবং স্বাস্থ্য বিভাগ বিভিন্ন নিউ ইয়র্কের স্টেট ইউনিভার্সিটি (State University of New York, SUNY) ক্যাম্পাসে "জেগে থাকুন! বেঁচে থাকুন! (Stay Awake! Stay Alive!)" ইভেন্টের আয়োজন করবে এবং পাশাপাশি জাতীয় সড়ক নিরাপত্তা ফাউন্ডেশন (National Road Safety Foundation)" এই ক্যাম্পাসগুলোতে শিক্ষার্থীদের জন্য জেগে থাকুন! বেঁচে থাকুন!" ভিডিও পাবলিক সার্ভিস অ্যানাউন্সমেন্ট [কনটেস্টের](#) পৃষ্ঠপোষকতা করে।

"নিদ্রালু বা অবসাদগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালালে তা রাস্তার সবাইকেই গুরুতর ঝুঁকিতে ফেলতে পারে", **গভর্নর কুওমো বলেন**, "যেহেতু নিউ ইয়র্কবাসী রবিবার তাদের ঘড়ির সময় পরিবর্তন করে দেবে, তাই আমি সব চালকদের গাড়িতে যাওয়ার পূর্বে পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমিয়ে নেয়ার জন্য উৎসাহিত করছি কেননা সামান্য অসাবধানতা একটি করুণ পরিণতি ডেকে আনতে পারে।"

স্ট্যানি ব্রুক, অ্যালবেনি ও বাফেলো এর SUNY ক্যাম্পাসগুলোতে উদযাপিত "জেগে থাকুন! বেঁচে থাকুন!" ইভেন্ট নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর অত্যধিক সম্ভাবনা রয়েছে এমন তরুণদের মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য করবে। এই ইভেন্টগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে জাতীয় সড়ক নিরাপত্তা ফাউন্ডেশন এর প্রতিনিধিগণ, SUNY স্ট্যানি ব্রুক এর নিদ্রা বিশেষজ্ঞগণ (sleep experts) এবং একজন ভুক্তভোগি উকিল, জেনিফার পিয়ার্স, যিনি 2008 সালে নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানো জনিত একটি দুর্ঘটনায় তার বোনকে হারান।

তিনটি একই ক্যাম্পাসে অনুষ্ঠিত PSA কন্টেস্ট নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর অনন্য ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির এবং জনগণকে রাস্তায় নিরাপদে থাকার জন্য উৎসাহিত করার প্রতি গুরুত্বারোপ করে। প্রথম-স্থান অর্জনকারী 1,500 মার্কিন ডলার নগদ পুরস্কার পাবে এবং তাদের ভিডিও "টিন কিডস নিউজ (Teen Kids News)" এ সম্প্রচারের জন্য পেশাগতভাবে পুনরুৎপাদন করা হবে। "টিন কিডস নিউজ" 150টি টেলিভিশন স্টেশনে পৌঁছানো এবং [অনলাইনে](#) উপলভ্য একটি জাতীয় সিন্ডিকেটকৃত প্রোগ্রাম। দ্বিতীয়-

স্থান অর্জনকারী পাবে নগদ 750 মার্কিন ডলার এবং তৃতীয়-স্থান অর্জনকারী পাবে নগদ 500 মার্কিন ডলারের পুরস্কার।

নিদ্রালু বা অবসাদগ্রস্ত অবস্থায়, প্রতিক্রিয়া কাল ধীর হয়ে যায়, সিদ্ধান্ত দুর্বল হয়ে পড়ে এবং দুর্ঘটনার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। [ইন্সটিটিউট ফর ট্রাফিক স্ফটি ম্যানেজমেন্ট এন্ড রিসার্চ \(Institute for Traffic Safety Management and Research, ITSMR\)](#) এর পরিসংখ্যান অনুযায়ী, 2017 সালে স্টেটব্যাপী "অবসাদগ্রস্ত/নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানো" বা "চালকের ঘুমিয়ে পড়া" জনিত দুর্ঘটনায় পুলিশ রিপোর্ট অনুযায়ী মারাত্মক ও ব্যক্তিগত আঘাতের সংখ্যা ছিল 2,337। ITSMR থেকে প্রাপ্ত 2018 সালে স্টেটব্যাপী ঐ একই কারণে দুর্ঘটনায় পুলিশ রিপোর্ট অনুযায়ী মারাত্মক ও ব্যক্তিগত আঘাতের প্রারম্ভিক সংখ্যা হয় 2,273 যা আগের চেয়ে 2% এর চেয়েও বেশি।

[ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশন \(National Sleep Foundation, NSF\)](#) এর মতে, কিছু মানুষ অন্যদের তুলনায় নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর সময় বেশি ঝুঁকিতে থাকে যেমন তরুণ লোক, শিফট ওয়ার্কার, বাণিজ্যিক চালক, রোগ ধরা পড়েনি বা চিকিৎসা করা হয়নি এমন রোগী ও বাণিজ্যিক পরিব্রাজক। NSF এর [তথ্যমতে](#) 18-29 বছর বয়সী তরুণদের নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর সম্ভাবনা 71% যা সবচেয়ে বেশি, 30-64 বছরের লোকদের ক্ষেত্রে তা 52% এবং 65 বছর ও তদুর্ধ্ব লোকদের ক্ষেত্রে তা 19%।

"নিদ্রালু বা অবসাদগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালানো হলো একটি ঝুঁকিপূর্ণ ড্রাইভিং আচরণ যা আপনাকে, আপনার যাত্রীদেরকে ও রাস্তার পথচারীদেরকে বিপদে ফেলে", বলেছেন **মার্ক জে.এফ., গ্রোডার, নিউ ইয়র্ক স্টেট মোটরযান বিভাগ (Department of Motor Vehicles, DMV) এর ভারপ্রাপ্ত কমিশনার এবং ও GTSC এর ভারপ্রাপ্ত প্রধান।** "সব মোটর চালকের নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর চিহ্নসমূহ চিনতে শেখা এবং বিশ্রাম নেয়ার মতো নিরাপদ এলাকায় গাড়ি থামানো বা অন্য কাউকে গাড়ি চালাতে দেওয়ার মত উপযুক্ত পদক্ষেপ নিতে শেখা উচিত।"

জাতীয় সড়ক নিরাপত্তা ফাউন্ডেশনের অপারেশন ডিরেক্টর মাইকেল অ্যান্ডারসন বলেন, "আমরা দ্রুত গতিতে চলা বিশ্বে বাস করছি এবং আমরা সবাই খুবই ব্যস্ত। সত্য এটি যে, গাড়ি দুর্ঘটনাগুলো বয়স বা জীবন ধারার উপর নির্ভর করে না। আমরা আশা করছি যে এই কনটেন্ট নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর বিপদের ব্যাপারে একটি বিরাট সচেতনতা সৃষ্টি করবে এবং আমাদের সড়কের এই প্রতিরোধযোগ্য সমস্যার হাত থেকে অনেক জীবন বেঁচে যাবে।"

থ্রুওয়ে অথোরিটি (Thruway Authority) এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর ম্যাথিউ জে. ড্রিসকোল বললেন, "নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানো মানে বৈকল্য অবস্থায় গাড়ি চালানো। এটি যে কাউকেই প্রভাবিত করতে পারে এবং রাস্তায় অবস্থানকারী সবার জীবনকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। যেহেতু আমরা ডেলাইট সেভিং টাইমের জন্য আমাদের ঘুমের সময়সূচি সমন্বয় করেছি, তাই মোটর চালকদের নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর লক্ষণগুলো সম্পর্কে সচেতন হতে হবে এবং চাকার নিচে যাওয়ার পূর্বেই তাদেরকে একটি দায়িত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হবে।"

নিউ ইয়র্ক স্টেট পুলিশের ভারপ্রাপ্ত সুপারিন্টেনডেন্ট কিথ এম. কোরলেট বলেন, "একজন নিদ্রালু চালক প্রতি পদে দ্রুত, কিংকর্তব্যবিমূঢ় বা বৈকল্য অবস্থায় গাড়ি চালানো চালকের মতই বিপজ্জনক হতে পারে। দুর্ভাগ্যবশত এবং প্রায় সময়েই করুণ পরিণতির শিকার হলেও, অবসাদগ্রস্ত বা নিদ্রালু অবস্থায় মোটর

যান চালানোর বিপদ সম্পর্কে কম লোকই স্বীকার করে। মোটর চালকরা অপ্রয়োজনীয় বিয়োগান্তক ঘটনা প্রতিরোধে তাদের ভূমিকা পালন করতে পারেন এবং অবসাদগ্রস্ততার লক্ষণ চেনার মাধ্যমে এবং নিদ্রালু অবস্থায় মোটর চালানো থেকে বিরত থাকার মাধ্যমে রাস্তায় আমাদের জীবনকে নিরাপদ রাখতে পারেন।"

নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য বিষয়ক কমিশনার ডা. হাওয়ার্ড জুকার বলেন, "গাড়ি চালানোর সময় জেগে থাকা ও সচেতন থাকা জন স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি বুঝতে পারেন যে আপনার বেশ ঘুম পাচ্ছে, তাহলে গাড়ি অন্য চালকের হাতে দিয়ে দিন অথবা গাড়ি কোথাও থামিয়ে যতক্ষণ না আপনি সতেজ অনুভব করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত বিরতি নিন। এই সামান্য কাজ আপনার নিজের জীবনসহ সবার জীবন বাঁচাতে পারে।"

এছাড়াও, স্টেট পরিবহন বিভাগ (Department of Transportation, DOT) নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানোর ঝুঁকির সচেতনতা বৃদ্ধির একটি প্রচেষ্টায় অংশগ্রহণ করবে। আজ শুক্রবার, 8 মার্চ থেকে শুরু হওয়া 4 দিনের এই ক্যাম্পেইনে, DOT এর প্রধান প্রধান সড়কজুড়ে বিভিন্ন বার্তা চিহ্ন মোটর চালকদের বলবে "জেগে থাকুন, বেঁচে থাকুন"।

যে মোটর চালক নিদ্রালু অনুভব করছেন তার উচিত ভালো আলো আছে এমন এলাকায় গাড়ি থামানো এবং 20 মিনিট হালকা ঘুমিয়ে নেওয়া অথবা অন্য কাউকে চালাতে দেওয়া। নিদ্রালু অবস্থার কিছু সাধারণ লক্ষণ নিচে দেওয়া হলো:

- ক্রমাগত হাই তোলা
- চোখ খোলা রাখতে বা দৃষ্টি নিবন্ধ রাখতে কষ্ট হওয়া
- শেষ কয়েক মাইল গাড়ি চালানোর কথা ভুলে যাওয়া
- অন্য গাড়ির খুব কাছে চালানো বা ট্রাফিক সংকেত লক্ষ্য না করা
- ট্রাফিক লেইনের মধ্যে ভুল পথে চালানো বা গতিপথ থেকে বিচ্যুত হওয়া

নিদ্রালু অবস্থায় গাড়ি চালানো প্রতিরোধ করার টিপস:

- নিয়মিত বিরতি নিন অথবা প্রতি 100 মাইল বা 2 ঘন্টা পরপর চালক পরিবর্তন করুন।
- চালকগণ দুপুর 1 টা থেকে বিকাল 4 টা এবং রাত 2 টা থেকে ভোর 6 টার দিকে বেশি নিদ্রা অনুভব করেন। সম্ভব হলে, এই সময়ে গাড়ি চালানো পরিহার করুন।
- ক্যাফেইনের উপর নির্ভর করবেন না। এটি সাময়িক শক্তি জোগাতে পারে এবং চনমনে রাখতে পারে। তবে মনে রাখবেন, এটির প্রভাব আপনি অনুভব করতে 30 মিনিট সময় লাগবে এবং তা দ্রুত ফুরিয়েও যাবে।
- ব্যবস্থাপত্র দিয়ে এবং ব্যবস্থাপত্র ছাড়া উভয় প্রকার ওষুধ সেবন পরিহার করুন যা আপনাকে নিদ্রাগ্রস্ত করতে পারে।
- কখনোই মদ্যপান করবেন না। এটি আপনার প্রতিবর্তী ক্রিয়া কমিয়ে দিবে এবং আপনাকে নিদ্রাগ্রস্ত করবে।

গাড়ি চালানোর সময় এটি বিশেষভাবে মনে রাখা উচিত যে গাড়ির জানলাগুলো খুলে দেয়া, রেডিও শোনা বা এয়ার কন্ডিশনার চালু করা আপনাকে নিদ্রাহীন থাকতে সাহায্য করবে না।

GTSC সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, safeny.ny.gov ভিজিট করুন বা [ফেসবুক](#) ও [টুইটারে](#) GTSC এর পোস্টগুলো ফলো করুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের মোটর যান বিভাগ (DMV) সম্পর্কে আরো জানতে, dmv.ny.gov ভিজিট করুন বা অনলাইনে [ফেসবুক](#) ও [টুইটারে](#) DMV এর পোস্টগুলো ফলো করুন।

###

অতিরিক্ত তথ্য পেতে দেখুন www.governor.ny.gov
নিউ ইয়র্ক স্টেট | এক্সিকিউটিভ চেম্বার | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[আনসাবস্কাইব করুন](#)