

অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 7/18/2019

গভর্নর অ্যাঙ্কু এম. কুওমো

গভর্নর কুওমো নিউ ইয়র্কবাসীদের চরম তাপ প্রবাহের জন্য প্রস্তুত থাকার অনুরোধ করেছেন  
এই সপ্তাহের শেষে

উচ্চ তাপমাত্রা এবং বর্ধিত আর্দ্রতা বয়স্ক এবং ছোট শিশু সহ বিপন্ন পূর্ণ জনগোষ্ঠীর জন্য বিপদের  
কারণ হতে পারে

সপ্তাহের শেষের দিনগুলিতে রাজ্যের উদ্যান ও সাঁতার কাটার স্থানগুলি বর্ধিত সময়ের সুবিধা  
প্রদান করবে

কুলিং স্টেশনের প্রয়োজন আছে এমন নিউ ইয়র্ক শহরের অধিবাসীদের জন্য জাভিটাস সেন্টার  
তার ফেসিলিটি খুলে দেবে

ডিপার্টমেন্ট পাবলিক সার্ভিস (Department of Public Service) পিক লোড ট্রাস প্রোগ্রাম সক্রিয়  
করছে

গভর্নর অ্যাঙ্কু এম. কুওমো আজ রাজ্য জুড়ে নিউ ইয়র্কবাসীদের অনুরোধ করেছেন আগে থেকে সম্ভাব্য বিপজ্জনক তাপ প্রবাহের বিরুদ্ধে সাবধানতা অবলম্বন করতে, যা শুক্রবার, জুলাই 19 থেকে সোমবার জুলাই 22 অবধি যা স্থায়ী হবে। তাপ সূচক মান মধ্য-90 থেকে শুরু করে 100 ডিগ্রি বেশি ব্যাপ্তির হতে পারে সমগ্র সময়সীমার জুড়ে। জাতীয় আবহাওয়া পরিষেবা ইতোমধ্যেই নর্থ কান্ট্রির বাইরে বেশির ভাগ কাউন্টিগুলির জন্য তাপ প্রবাহের অ্যাডভাইজরি জারি করেছে এবং সপ্তাহ অগ্রসর হওয়ার সাথে আরো বেশি কিছু আমরা আশা করতে পারি। নিউ ইয়র্কবাসীরা এই সপ্তাহান্তে সারা রাজ্য জুড়ে স্টেট পার্ক:গুলিতে বর্ধিত সময় সাঁতার কাটার সুবিধা পাবেন এবং কুলিং স্টেশনগুলির সুবিধা পাবেন। কুলিং স্টেশনের প্রয়োজন আছে এমন নিউ ইয়র্ক সিটির অধিবাসীদের জন্য আগামী শুক্রবার, শনিবার ও রোববার সকাল 11টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত জাভিটাস সেন্টার তার ফেসিলিটি খোলা রাখবে।

"আমি নিউ ইয়র্কারদের অনুরোধ করছি এই সপ্তাহান্তে প্রচণ্ড গরমের বিরুদ্ধে যে কোন এবং সমস্ত প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বন করতে", **গভর্নর কুওমো বলেন।** "সাঁতারের সুবিধা সহ স্টেট পার্ক:গুলি পরে খোলা হবে, এবং যদি আপনার শীততাপ নিয়ন্ত্রণের সুবিধা না থাকে, তাহলে সারা রাজ্যে জুড়ে সর্বজনীন কুলিং স্টেশন রয়েছে। প্রতিবেশীরা কেমন আছেন তার উপর নজর রাখুন এবং বাইরের কাজ কর্ম সীমিত করুন নিশ্চিত করতে যে আপনি এবং আপনার প্রিয়জনরা চরম তাপমাত্রার সময় নিরাপদ এবং সুস্থ থাকতে পারেন।"

গরম আবহাওয়ার এই সময়কালের ফলে গরমের চাপ এবং তাপ সংক্রান্ত অসুস্থতা বৃদ্ধির ঝুঁকি থাকবে। যাদের তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রবণতা আছে - অল্পবয়সী শিশুদের, বয়স্ক, যারা বাইরে ব্যায়াম করেন, যারা জোরদার বহিরঙ্গনের কাজের সাথে জড়িত, এবং যাদের শ্বাসযন্ত্রের রোগ যেমন হাঁপানি আছে, - তাদের ঠান্ডা থাকার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত যখন তাপমাত্রা বাড়বে।

নিউ ইয়র্কবাসীদের সব চেয়ে বেশি হালনাগাদ তথ্যের জন্য স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাস পর্যবেক্ষণ করা উচিত। আবহাওয়া পর্যবেক্ষণ, সতর্কীকরণ, উপদেশ এবং সর্বশেষ পূর্বাভাসের সব খবরাখবরের জন্য, ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস (National Weather Service)-এর [ওয়েবসাইট](#) পরিদর্শন করুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ পাবলিক সার্ভিস আজ এবং আগামীকাল দুপুর 1:00টা থেকে সন্ধ্যা 6:00টার মধ্যে সব নিউ ইয়র্ক স্টেট এজেন্সির জন্য পিক লোড ট্রাস প্রোগ্রাম সক্রিয় করেছে, এছাড়াও নিউ ইয়র্ক ইন্ডিপেন্ডেন্ট সিস্টেম অপারেটর (New York Independent System Operator, NYISO) 115kv এবং তার বেশি সমস্ত ট্রান্সমিশন লাইনের কাজ স্থগিত করেছে আগামীকাল, শনিবার এবং রবিবার। একইভাবে, রাজ্যের ইউটিলিটি পরিষেবাগুলি তাদের সিস্টেমকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে দিচ্ছে এবং গ্রাহকের চাহিদা পূরণে সক্ষম পর্যাপ্ত বৈদ্যুতিক সক্ষমতার উপলব্ধি নিশ্চিত করার জন্য কোন পরিকল্পিত পরিষেবা বন্ধের কাজ স্থগিত রাখছে। গ্রাহক সংরক্ষণ ও ঐচ্ছিক যোগাযোগ কমানোকেও গুরুত্ব দেওয়া হবে। পরিশেষে, বিভাগ বৈদ্যুতিক সিস্টেমের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করবে এবং যে কোন পরিস্থিতিতে ইউটিলিটিগুলির প্রতিক্রিয়া তত্ত্বাবধান করবে।

### **নিউইয়র্ক স্টেট সাঁতারের স্থানগুলি ও শীতলীকরণ কেন্দ্রগুলি**

গভর্নর কুওমো আজ পার্ক, বিনোদন এবং ঐতিহাসিক সংরক্ষণের রাজ্য দফতরকে (State Office of Parks, Recreation and Historic Preservation) নির্দেশ দিয়েছেন, তাপ তরঙ্গের সময় রাজ্যের সাঁতারের স্থানগুলিকে বর্ধিত সময় খোলা রাখার নির্দেশ দিয়েছেন নিউ ইয়র্কবাসীদের গরমের হাত থেকে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য। বর্ধিত সময় শুক্রবার শুরু হবে এবং রবিবার পর্যন্ত চলবে নিম্নলিখিত স্টেট পার্ক:গুলিতে।

### **লং আইল্যান্ড (Long Island)**

জোন্স বিচ  
সাক্সেন মেডো  
রবার্ট মোজেজ  
ওরিয়েন্ট বিচ  
হেকশার  
ওয়াইডউড  
হিথার হিলস  
মন্টক ডাউন্স

### **নিউ ইয়র্ক শহর**

গ্যালক্সি প্লাজা-অতিরিক্ত স্প্রিংকলার প্যাড

### **ক্যাপিটাল রিজিমন**

সারাতোগা স্পা - পিয়ারলেস ও ভিক্টোরিয়া পুলস  
মরো লেক

### **মোহক ভ্যালি**

ডেল্টা লেক  
মাইন কিল পুল

### **হাডসন ভ্যালি**

ফ্রাঙ্কলিন ডি. রুজভেল্ট পুল  
রকল্যান্ড লেক পুল  
বিয়ার মাউন্টেন পুল  
হাই টর পুল  
লেক ওয়েল্চ  
লেক টিওরাটি  
লেক টাঘকানিক  
মিনেওয়াস্কা

### **কেন্দ্রীয় অঞ্চল**

গ্রীন লেকস স্টেট পার্ক

### **নর্থ কান্ট্রি**

কিওয়েডিন পুল

### **ফিঙ্গার লেকস**

লেচওয়ার্থ পুল  
স্যাম্পসন  
ড্যারিয়েন লেকস  
হ্যামলিন

### **সাউদার্ন টিয়ার**

রবার্ট ট্রেম্যান  
টাউঘানক ফলস

### **পশ্চিম নিউ ইয়র্ক**

ফোর্ট নায়াগ্রা পুল  
বিভার আইল্যান্ড

অ্যালোগ্যানি - কোয়েকার অ্যান্ড রেড হাউজ বিচেস  
লং পয়েন্ট

বিস্তারিত জানতে এবং সমস্ত উপলব্ধ সাঁতার কাটার স্থানগুলি জানতে এবং শীতলকরণের স্থানগুলির জন্য একটি সম্পূর্ণ তালিকা দয়া করে দেখুন [www.parks.ny.gov](http://www.parks.ny.gov) এবং আপনার কাছাকাছি একটি স্টেট পার্ক নির্বাচন করুন। নিউ ইয়র্কবাসীদের আগে কল করা উচিত কারণ প্রতিকূল আবহাওয়ার জন্য পুল এবং সৈকতের সময় প্রভাবিত হতে পারে।

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ (New York State Department of Health) একটি অনলাইন কুলিং সেন্টারের তালিকা তৈরি করেছে যেখানে মানুষ চরম তাপমাত্রার দিনে নিজেকে শীতল করতে পারেন। স্থানীয় স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং প্রতিটি অঞ্চলের জরুরী ব্যবস্থাপনা অফিসগুলো থেকে পাওয়া কুলিং সেন্টারগুলির ঠিকানা ও ফোন নম্বরের তালিকা উপলব্ধ আছে [এখানে](#)।

### তাপ সংক্রান্ত পরামর্শ

অতিরিক্ত গরমে প্রতি বছর, বিশেষ করে বয়স্কদের মধ্যে প্রতিরোধযোগ্য, আবহাওয়া-সংক্রান্ত মৃত্যুর অন্যতম কারণ। ফেডারেল সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের (Centers for Disease Control and Prevention) মতে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাৎসরিক 600টির বেশি প্রতিরোধযোগ্য মৃত্যুর কারণ হল গরম। অতিরিক্ত গরমের সময় নিউ ইয়র্কবাসীদের নিরাপদে থাকতে সাহায্য করার জন্য গভর্নর নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো প্রদান করেছেন:

যে সব মানুষের সচেতন হওয়া উচিত:

- বয়স্ক ব্যক্তি এবং ছোট শিশুরা সব চেয়ে বেশি প্রভাবিত হন
- ওজন বা অ্যালকোহল সমস্যা থাকা মানুষ
- নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ নিচ্ছেন যারা

প্রস্তুত থাকুন:

- শ্রমসাধ্য কাজকর্ম এবং ব্যায়াম ধীরে করুন, বিশেষ করে সকাল 11টা থেকে বিকাল 4টা পর্যন্ত সূর্য যখন তুঙ্গে থাকে,
- ভোরবেলা ব্যায়াম করা উচিত, 4টা থেকে সকাল 7টার মধ্যে।
- প্রোটিন কম ও বেশি ফল ও সবজি খান। প্রোটিন বিপাকীয় তাপ উৎপাদন করে এবং বৃদ্ধি করে, যার ফলে জলের অভাব ঘটে। অল্প খাবার খান, কিন্তু বেশি বার করে খান। লোনা খাবার খাবেন না।
- প্রচলিত গরমের সময় প্রতি ঘন্টায় অন্তত দুই থেকে চার গ্লাস জল পান করুন, আপনি তৃষ্ণার্ত বোধ না করলেও। অ্যালকোহল বা ক্যাফিন ধারণকারী পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- সম্ভব হলে রোদ থেকে দূরে এবং শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় থাকুন। সূর্যের আলো আপনার শরীরের ভেতরের মূল অংশ গরম করে, ফলে ডিহাইড্রেশন হয়। শীতাতপ

নিয়ন্ত্রণ যদি উপলব্ধ না থাকে, তাহলে সর্বনিম্ন তলে থাকুন, রোদ থেকে দূরে অথবা শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ সহ একটি সর্বজনীন ভবনে যান।

- যদি আপনাকে বাইরে যেতেই হয়, একটি উচ্চ সূর্য সুরক্ষার ফ্যাক্টর রেটিং সহ সানস্ক্রিন পরুন (অন্তত SPF 15) এবং একটি টুপি ব্যবহার করুন আপনার মুখ এবং মাথা রক্ষা করতে। যখন বাইরে থাকবেন, টিলা হালকা এবং হালকা রঙের পোশাক পড়ুন। আপনার শরীরের উপর সূর্যালোক এবং অতি-উষ্ণতা প্রভাব এড়াতে যতটা সম্ভব ছক ঢেকে দিন।
- শিশু, পোষা প্রাণী বা যাদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয় তাদের পার্ক করা গাড়িতে বা যানে ছেড়ে রাখবেন না তীব্র গ্রীষ্মের গরমের সময়। একটি বন্ধ গাড়ির ভিতরে তাপমাত্রা দ্রুত 140 ডিগ্রী ফারেনহাইট পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে। এই ধরনের উচ্চ তাপমাত্রার এক্সপোজার কয়েক মিনিটের মধ্যে হত্যা করতে পারে।
- তাপ প্রবাহের সময় আপনার প্রতিবেশীদের উপর নজর রাখার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে যদি তারা বয়স্ক হন, বা ছোট শিশু থাকে বা তাদের বিশেষ চাহিদা থাকে। নিশ্চিত করুন যে পোষা প্রাণীদের জন্য পর্যাপ্ত খাবার এবং জল আছে

### জেনে নিন তাপ সংক্রান্ত অসুখের লক্ষণ

গরমে দীর্ঘায়িত এক্সপোজার ক্ষতিকর এবং সম্ভাব্যভাবে মারাত্মক হতে পারে। যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ তাপ সংক্রান্ত অসুস্থতার লক্ষণ বা উপসর্গ প্রদর্শন করেন, নিম্নলিখিতগুলি সহ, তাহলে 911 কল করুন:

- মাথাব্যথা
- মাথা হালকা লাগা
- পেশীর খিঁচুনি
- বমি বমি ভাব
- বমি

অতিরিক্ত তাপের সময় কিভাবে নিরাপদ থাকবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, ক্লিক করুন [এখানে](#)।

### নিউ ইয়র্কবাসীদের বিদ্যুৎ সংরক্ষণ করার অনুরোধ করা হচ্ছে

শক্তি ব্যবহার কমানোর জন্য বুদ্ধিমান পদক্ষেপ গ্রহণ করা, বিশেষত উচ্চতম চাহিদার সময়, শুধু রাজ্যের পিক লোড কম করতে সাহায্য করে না, এটি গ্রাহকদের অর্থ সাশ্রয় করবে যখন বিদ্যুৎ সব চেয়ে ব্যয়বহুল হবে। শক্তি ব্যবহার কমানোর জন্য, বিশেষত পিক সময়সীমার সময়, জনগণকে নিম্নলিখিত কম বা খরচবিহীন শক্তি সাশ্রয়ের ব্যবস্থা নিতে উৎসাহিত হচ্ছে:

- সৌর তাপ জমা হওয়া কমাতে আপনার বাড়ির রৌদ্রোচ্ছল দিক, জানালা এবং দরজা বন্ধ করে রাখুন।
- বাড়িতে না থাকাকালীন এয়ার কন্ডিশনার, আলো এবং অন্যান্য যন্ত্রপাতি বন্ধ করুন এবং বাড়িতে পৌঁছানোর আনুমানিক আধা ঘন্টা আগে আপনার এয়ার কন্ডিশনার চালু করতে

একটি টাইমার ব্যবহার করুন। উন্নত পাওয়ার স্ট্রিপ ব্যবহার করুন যাতে সমস্ত সরঞ্জাম "কেন্দ্রীয়ভাবে" বন্ধ করা যায় এবং শক্তি সংরক্ষণ করুন।

- যদি একটি এয়ার কন্ডিশনার কেনেন, এনার্জি স্টার যোগ্যতাসম্পন্ন মডেল খুঁজুন। এনার্জি স্টার এয়ার কন্ডিশনার স্ট্যান্ডার্ড মডেলের চেয়ে 25 শতাংশ কম এনার্জি ব্যবহার করে।
- ফ্যান কক্ষ পাঁচ থেকে 10 ডিগ্রি ঠান্ডা অনুভব করাতে পারে এবং এয়ার কন্ডিশনারের চেয়ে 80 শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করে।
- আপনার কুলিং খরচ কমানোর জন্য 78 ডিগ্রী বা তার বেশিতে আপনার এয়ার কন্ডিশনার সেট করুন।
- একটি কোণার জানলার পরিবর্তে একটি কেন্দ্রীয় জানলায় আপনার এয়ার কন্ডিশনার স্থাপন করুন, যাতে ভালোভাবে বায়ু চলাচল করতে পারে।
- উত্তর, পূর্ব বা আপনার বাড়ির সেরা ছায়া সম্বলিত স্থানে ইউনিটটি স্থাপন করার কথা বিবেচনা করুন। আপনার এয়ার কন্ডিশনারকে আরো বেশি কাজ করতে হবে এবং আরো বেশি শক্তি ব্যবহার করতে হবে যদি সেটি সরাসরি সূর্যালোকের সংস্পর্শে থাকে।
- এয়ার কন্ডিশনার চারপাশে জায়গা সিল করে দিন ককিং দিয়ে যাতে থান্ডা বাতাস বেরিয়ে না যেতে পারে।
- শীতল এবং কল্ডসের ফ্যানগুলি এবং তার সাথে কয়েলগুলি পরিষ্কার করুন আপনার এয়ার কন্ডিশনারের দক্ষতার সঙ্গে সাথে কাজ করা বজায় রাখার জন্য এবং প্রতি মাসে ফিল্টার চেক করুন এবং প্রয়োজন হলে প্রতিস্থাপন করুন।
- সকালে বা বেশি রাতে ওয়াশিং মেশিন, ড্রায়ার, ডিশওয়াশার এবং ওভেন এর মতো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন। এও বাড়িতে আর্দ্রতা ও তাপ কমাতে সাহায্য করবে।
- শক্তি-দক্ষ, এনার্জি স্টার যোগ্যতাসম্পন্ন আলোর বাস্তু ব্যবহার করুন স্ট্যান্ডার্ড ইন্ক্যান্ডেসেন্ট বাস্তু পরিবর্তে, এবং আপনি 75 শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করতে পারবেন।
- খাবার মাইক্রোওয়েভ করুন যখন সম্ভব। মাইক্রোওয়েভ প্রচলিত চুল্লির থেকে প্রায় 50 শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করে।
- জামাকাপড় কাপড়ের লাইনে শুকোন। কাপড়ের ড্রায়ার ব্যবহার করলে প্রতিটি লোডের আগে ড্রায়ারের লিফট ট্র্যাপ পরিষ্কার করার কথা মনে রাখবেন।
- যে সকল বিভিন্ন উপায়ে আপনি আপনার বাড়ির সর্বত্র জল খরচ করেন তা সম্পর্কে সচেতন হন। স্নান করতে 30 থেকে 40 গ্যালন জল ব্যবহার করার পরিবর্তে, একটি কম প্রবাহের শাওয়ারহেড ইনস্টল করুন, যা 3 গ্যালনের কম জল ব্যবহার করে প্রতি মিনিটে।
- আপনার ধোয়ার মেশিনে তাপমাত্রা সেটিং কমিয়ে এবং ঠান্ডা জলে ধুলে শক্তি ব্যবহার হ্রাস করা হবে।

কিভাবে শক্তি সংরক্ষণ করতে হয় তার উপর অতিরিক্ত পরামর্শ নিউ ইয়র্ক স্টেট এনার্জি রিসার্চ অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট অথোরিটি (New York State Energy Research and Development Authority, NYSERDA) এর ওয়েবসাইটে পাওয়া যায় [এখানে](#)।

## জল নিরাপত্তা

নিউ ইয়র্ক স্টেটে উপলব্ধ বহু বোটিং এর সুযোগ উপভোগ করার সময় নৌচালকদের উচিত সঠিক নিরাপত্তা সংক্রান্ত সাবধানতা অবলম্বন করা। স্টেট পার্ক মেরিন সার্ভিসেস ব্যুরো (State Parks Marine Services Bureau) নিচের সেফটি পরামর্শগুলি দিচ্ছেন।

নৌচালকদের নিরাপদ এবং দায়িত্বশীল বোটিং করার কথা মনে করিয়ে দেওয়া হচ্ছে, যার মধ্যে রয়েছে:

- যখনই তারা জলে থাকবেন তখনই একটি ব্যক্তিগত ফ্লোটেশন ডিভাইস পড়বেন। রাজ্য আইন অনুযায়ী 12 বছরের কম বয়সী শিশুদের একটি জলযানে থাকার সময় একটি ব্যক্তিগত ফ্লোটেশন ডিভাইস পড়া বাধ্যতামূলক;
- একটি নিরাপদ বোটিং কোর্স সম্পন্ন করুন;
- সঠিকভাবে তাদের যানটি সরঞ্জাম দিয়ে সজ্জিত করুন এবং সেটি পরীক্ষা করুন;
- একটি বিচ্ছিন্ন গতি বজায় রাখুন;
- নৌকা চালানোর সময় অ্যালকোহল সেবন করা থেকে বিরত থাকুন; এবং
- জলে নাবার আগে আবহাওয়ার পূর্বাভাস দেখে নিন সম্ভাব্য ঝড় সম্পর্কে জানতে এবং বজ্রপাত হলে দ্রুত তীরে আশ্রয় নিন।

যারা প্যাডলিং ক্যানো, কায়াক এবং স্ট্যান্ড-আপ প্যাডেলবোর্ড ব্যবহার করেন, তাদের নিজের ক্ষমতা জানা উচিত এবং যখন উষ্ণ বা স্থির বাতাস বড় ঢেউ তৈরি করে, বা যখন তারা শক্তিশালী স্রোতের মধ্যে পড়েন তখন সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। জলে যেখানে মোটরবোট চলে, সেখান থেকে এবং প্রধান চ্যানেল থেকে বাইরে থাকা উচিত দাঁড় বাইয়েদের।

বোটিং সেফটি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, বোটিং সেফটি কোর্সের তালিকা, এবং নিউ ইয়র্ক রাজ্যে সামুদ্রিক বিনোদনের জন্য ক্লিক করুন [এখানে](#)।

###

অতিরিক্ত তথ্য পেতে দেখুন [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)

নিউ ইয়র্ক স্টেট | এক্সিকিউটিভ চেম্বার | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418

[আনসাবস্কাইব করুন](#)