



অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 8/10/2020

গভর্নর অ্যাল্ডু এম. কুওমো

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

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

**ইউটিলিটি কর্তৃক বৈদ্যুতিক সিস্টেমের পরিস্থিতি এবং প্রতিক্রিয়া কার্যক্রম নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ  
করবে জনসেবা অধিদপ্তর**

**স্টেটের সৈকত এবং পুলগুলি ঘনত্ব হ্রাস প্রয়োজনীয়তা সহ খোলা আছে**

গভর্নর অ্যাল্ডু এম. কুওমো আজ নিউ ইয়র্কবাসীদের প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন সতর্কতা অবলম্বন করার জন্য কারণ রাজ্যের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ 10 আগস্ট, সোমবার থেকে শুরু হয়ে 12 আগস্ট, বুধবার পর্যন্ত সম্ভাব্য বিপজ্জনক তাপপ্রবাহের সম্মুখীন হবে বলে আশা করা হচ্ছে। তাপ সূচক মান নিউ ইয়র্ক সিটি, লং আইল্যান্ড, মিড হাডসন এবং ক্যাপিটাল রিজিয়নে, পাশাপাশি ফিঙ্গার লেক, সাউদার্ন টায়ার, এবং মধ্য নিউ ইয়র্ক অঞ্চলে 90 দশকের শুরুর দিকে থেকে 100 ডিগ্রি পর্যন্ত উঠতে পারে। নিউ ইয়র্কবাসীদের সব চেয়ে বেশি হালনাগাদ তথ্যের জন্য স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাস পর্যবেক্ষণ করা উচিত।

"নিউ ইয়র্কে এক নতুন প্রচণ্ড তাপ প্রবাহ করতে চলেছে তাই আমি সবাইকে অনুরোধ করছি আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সব ধরনের সতর্কতা অবলম্বন করতে," **গভর্নর কুওমো বলেন।** "এই ধরনের তাপপ্রবাহ অল্পবয়স্ক শিশু, বয়স্ক এবং যাদের শ্বাসকষ্ট আছে তাদের জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক হতে পারে। আমি সবাইকে উৎসাহিত করছি বাইরের কার্যকলাপ সীমিত করতে এবং আপনি যদি সৈকত এবং পুলে ঠাণ্ডা থাকতে চান, তাহলে দয়া করে আপনার মাস্ক পরতে এবং সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করতে মনে রাখবেন।"

সোমবার, নিউ ইয়র্ক সিটি এবং লং আইল্যান্ড ছাড়া সারা রাজ্যজুড়ে বজ্রপাতের পরিবর্তনের সাথে 80 এর দশকের মাঝামাঝি থেকে 90 এর দশকের নিচের দিকের মধ্যে তাপমাত্রা উঠবে বলে আশা করা হচ্ছে। মঙ্গলবারের তাপমাত্রা সোমবারের মতো হতে পারে বলে পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে,

বুধবারের মধ্যে কিছুটা ঠাণ্ডা হতে শুরু হওয়ার আগে। 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।

ইতোমধ্যে, ন্যাশনাল ওয়েদার সার্ভিস বেশ কিছু তাপ নির্দেশিকা জারি করেছে যা রাজ্যের বেশীরভাগ অংশের উপর প্রযোজ্য। যখন তাপ এবং আর্দ্রতার সমন্বয়ে পরপর দুই বা ততোধিক দিনের জন্য তাপমাত্রা 95 থেকে 99 ডিগ্রি, অথবা যে কোন সময়ের জন্য 100 থেকে 104 ডিগ্রি হবে বলে আশা করা হয় তখন নির্দেশিকা জারি করা হয়। ফিঙ্গার লেক, সাউদার্ন টায়ার এবং মধ্য নিউ ইয়র্ক অঞ্চলের নির্দেশিকাসমূহের মেয়াদ সোমবার সন্ধ্যার মধ্যে শেষ হবে বলে আশা করা হচ্ছে। এদিকে ক্যাপিটাল রিজিয়নের নির্দেশিকাসমূহ মঙ্গলবার সন্ধ্যা পর্যন্ত চলবে বলে আশা করা হচ্ছে। দক্ষিণ মিড হাডসন, নিউ ইয়র্ক সিটি এবং লং আইল্যান্ড অঞ্চলের এলাকার জন্য তাপ নির্দেশিকা বুধবার পর্যন্ত কার্যকর থাকবে বলে আশা করা হচ্ছে। 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 (Department of Public Service, DPS) বৈদ্যুতিক ব্যবস্থার অবস্থা পর্যবেক্ষণ করবে এবং যেকোন পরিস্থিতির উপযোগিতার প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করবে। যদি প্রয়োজন হয়, DPS সব নিউ ইয়র্ক স্টেট এজেন্সির জন্য পিক লোড রিডাকশন প্রোগ্রাম চালু করবে। উপরন্তু, প্রয়োজন অনুযায়ী লোড কমানোর জন্য নিউ ইয়র্ক ইন্ডিপেন্ডেন্ট সিস্টেম অপারেটর (New York Independent System Operator, NYISO) তাদের স্বেচ্ছাসেবী ইমার্জেন্সি রেসপন্স ডিমাল্ড প্রোগ্রাম চালু করবে।

স্টেট পার্ক সৈকত এবং পুলও খোলা থাকবে। COVID-19 মহামারীর কারণে, মোট ধারণ ক্ষমতার 50 শতাংশ ঘনত্ব হ্রাসের নিতিমালা প্রযোজ্য আছে। ভ্রমণের আগে, সম্ভাব্য পর্যটকদের ধারণ ক্ষমতা সতর্কতা এবং বন্ধ ঘোষণার জন্য <https://parks.ny.gov/> দেখা উচিত। পার্ক স্ট্যাটাস আপডেট iOS এবং অ্যান্ড্রয়েড ডিভাইসের জন্য বিনামূল্যে নিউ ইয়র্ক স্টেট পার্ক এক্সপ্লোরার মোবাইল অ্যাপে পাওয়া যায়। ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন: [গুগল প্লে স্টোর, NY স্টেট পার্ক এক্সপ্লোরার অ্যাপ](#) বা [অ্যাপল স্টোর, NY স্টেট পার্ক এক্সপ্লোরার অ্যাপ](#)।

## গরমের টিপস

অতিরিক্ত গরম 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:

নিম্নলিখিত ব্যক্তির সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মধ্যে আছে:

- বয়স্ক ব্যক্তি এবং ছোট শিশুরা সব চেয়ে বেশি প্রভাবিত হন
- যাদের অতিরিক্ত ওজন/মোটা
- নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ নিচ্ছেন যারা

প্রস্তুত থাকুন:

- শ্রমসাধ্য কাজকর্ম এবং ব্যায়াম পরিহার, বিশেষ করে সকাল 11টা থেকে বিকাল 4টা পর্যন্ত সূর্য যখন তুঙ্গে থাকে,
- ব্যায়াম এবং কাজ কর্ম ভোরবেলায় করা উচিত, ভোর 4টা থেকে সকাল 7টার মধ্যে।
- প্রচুর পানি এবং ক্যাফেইন যুক্ত নয় এমন পানীয় পান করুন।
- সূর্য থেকে দূরে থাকুন এবং দিনের উষ্ণতম সময়ে কয়েক ঘণ্টার জন্য শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ভবনে ঠাণ্ডা থাকার চেষ্টা করুন। 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 স্বক চেকে 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

### তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি জানুন

গরমে দীর্ঘ সময় ধরে তাপের সংস্পর্শে আসা ঝুঁকির এবং সম্ভাব্য মৃত্যুর কারণ 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](#)।

## বিদ্যুৎ বাঁচাতে নিউ ইমর্কবাসীদের আহ্বান করা হয়েছে

শক্তি ব্যবহার কমানোর জন্য বুদ্ধিমান পদক্ষেপ গ্রহণ করা, বিশেষত উচ্চতম চাহিদার সময়, এটি শুধু স্টেটের পিক লোড কম করতে সাহায্য করে না, বরং 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 রৌদ্রোজ্বল 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 করতে পারে এবং এয়ার কন্ডিশনারের চেয়ে 80 শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করে।
- আপনার কুলিং খরচ কমাবার 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 কন্ডেম্বর 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 যোগ্যতা সম্পন্ন আলোর বাস্ব ব্যবহার করুন স্ট্যান্ডার্ড ইন্ক্যান্ডেসেন্ট বাস্বের 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 ড্রয়ার ব্যবহার করলে প্রতিটি লোডের আগে ড্রয়ারের লিন্ট 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](#)।

### পানি নিরাপত্তা

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

[আনসাবস্কাইব করুন](#)