

প্রচন্ড গরমে যেভাবে ঠাণ্ডা থাকা যায়

প্রচন্ড গরম হচ্ছে দীর্ঘ সময়ের জন্য খুবই উষ্ণ আবহাওয়া, যার মধ্যে উচ্চ আর্দ্রতা থাকতে পারে। Massachusetts-এ, একটি “heat wave” কে পরপর তিন বা আরও বেশি দিন 90°F বা 32.2°C এর বেশি তাপমাত্রা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। Cambridge সিটিতে একটি তাপীয় জরুরী অবস্থা চলাকালীন, নিম্নলিখিত তথ্যসমূহ আপনাকে চরম পরিস্থিতিতে নিরাপদ থাকতে সাহায্য করতে পারে।



তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণসমূহ কী কী?

উষ্ণ আবহাওয়া এবং প্রচন্ড তাপ প্রাণঘাতী অসুস্থতার কারণ হতে পারে। লক্ষণসমূহের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: মাথাব্যথা, মাথা ঘুরানো, বমি বমি ভাব, বিভ্রান্তি, ক্র্যাম্প, শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা, দ্রুত স্পন্দন, অধিক ঘাম, ঠাণ্ডা ত্বক এবং clammy skin বা পেশীতে ব্যথা। যদি আপনার এই লক্ষণসমূহ দেখা দেয়, তাহলে চিকিৎসা সহায়তা নিন, একটি শীতল জায়গায় যান এবং CDC এর সুপারিশগুলি অনুসরণ করুন।

কারা তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছে?

যদিও প্রত্যেকেই তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছে, নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ আরও বেশি বিপদে রয়েছে:

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী, দুই বছরের কম বয়সী, গর্ভবতী, বা অসুস্থ ব্যক্তিগণ।
- যারা বাইরে কাজ করেন বা বাইরে অনেক সময় ব্যয় করেন, যেমন ক্রীড়াবিদ।
- সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন ব্যক্তি, যাদের মধ্যে গৃহহীন এবং বয়স্ক লোকজন অন্তর্ভুক্ত।
- কিছু নির্দিষ্ট ওষধ গ্রহণকারী ব্যক্তিগণ।
- যাদের ওজন বেশি এবং মোটা।

প্রচন্ড গরমে আমি কিভাবে ঠাণ্ডা থাকব?

আপনি বাড়ির ভিতরে বা বাইরে যেখানেই থাকুন না কেন, নিম্নলিখিত পরামর্শগুলির মাধ্যমে ঠাণ্ডা থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ:

- সকাল এবং সন্ধ্যায় যখন আবহাওয়া শীতল থাকে তখন বাইরের কাজকর্ম সম্পন্ন করুন।
- সানস্ট্রিন, টিলেচালা ফিটিং এবং হালকা রঙের পোশাক, টুপি এবং সানগ্লাস পরুন।
- একটি ওয়াশকুথ ঠাণ্ডা পানিতে চুবিয়ে তা মুড়িয়ে নিন এবং আপনার গলায় পেঁচিয়ে রাখুন।
- নিকটস্থ ওয়াটার পার্ক বা পুল খুঁজে পেতে city waterplay যাপ বা স্টেট পুল ডি঱েরেন্সির ব্যবহার করুন।
- শীতাতপনিয়ন্ত্রণ, ছায়া, গোসল এবং বায়ুচলাচল ব্যবস্থার মাধ্যমে ঠাণ্ডা থাকুন।
- দিনের বেলা জানালা এবং ব্লাইন্ড বন্ধ রাখুন।

আপনার A/C চালানোর খরচ নিয়ে চিন্তিত?

Eversource এর সাথে ছাড়ের ব্যাপারে কথা বলুন বা ইউটিলিটি বিল হেল্প লাইনে যোগাযোগ করুন: **617-430-6230** অথবা cambridgehelp@allinenergy.org

Heat waves এর সময় আমি কিভাবে হাইড্রেটেড থাকতে পারি?

নিম্নলিখিত নির্দেশনাবলী আপনাকে হাইড্রেটেড থাকতে এবং
তাপজনিত অসুস্থতা এড়াতে সাহায্য করতে পারে:

- প্রতি ঘন্টায় দুই খেকে চার গ্লাস ঠাণ্ডা পানি পান করুন,
এমনকি যদিও আপনার তৃষ্ণা না লাগে।
- অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় বা অত্যধিক ক্যাফেইন এবং চিনি
এড়িয়ে চলুন।
- আপনার সাথে পানি রাখুন এবং শহরের পার্কগুলির পানির
ফোয়ারা বা রিফিল স্টেশন ব্যবহার করুন।

বিদ্যুৎ বিভাট হলে কি করতে হবে?

অবগত থাকার জন্য, স্থানীয় সংবাদ দেখে বা National Weather Service—Boston ভিজিট করে আবহাওয়া পর্যবেক্ষণ করুন।
ডিভাইসগুলিকে চার্জ করে রাখুন এবং ব্যাটারি, ফ্ল্যাশলাইট এবং নষ্ট
হয় না এমন খাদ্য-সামগ্রী হাতের কাছে রাখুন।

আপনি যদি বৈদ্যুতিক লাইফ-সাপোর্ট ডিভাইসের উপর
নির্ভরশীল হন:

- বিদ্যুৎ বিভাটের সময় সেগুলি কিভাবে ব্যবহার করবেন সে
সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার স্থানীয় বৈদ্যুতিক কোম্পানির সাথে তাদের
“অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে পুনঃসংযোগ পরিষেবা” এর
তালিকা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- ফায়ার ডিপার্টমেন্টকে জানান যে আপনি লাইফ-সাপোর্ট
ডিভাইসের উপর নির্ভরশীল।
- যদি আপনার ওষুধের হিমায়নের প্রয়োজন হয়, তাহলে
আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে আউটেজ স্টোরেজ সম্পর্কে
কথা বলুন।

আমি কিভাবে পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের রক্ষা করতে পারি?

- একজন ভালো প্রতিবেশী হোন। বয়স্ক ব্যক্তি, যারা একা
থাকেন বা অসুস্থতায় ভুগছেন, যাদের সহায়তার প্রয়োজন
হতে পারে, বা যাদের A/C নেই এমন ব্যক্তিদের খেয়াল
রাখুন।
- বাচ্চদের বা পোষা প্রাণীকে কখনই অবস্থায় গাড়িতে
রাখবেন না।
- অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা 10 মিনিটের মধ্যে প্রায় 20°
ফারেনহাইট বাড়তে পারে, এমনকি জানালা ফাঁকা অংশ
দিয়েও।
- আপনি যদি কারও হিট স্ট্রোকের লক্ষণ বা চিকিৎসা
সহায়তার প্রয়োজন দেখেন তবে 911 নম্বরে কল করুন।
- ব্যক্তিকে একটি ঠাণ্ডা জায়গায় নিয়ে যান, ভেজা তোয়ালে
প্রদান করুন এবং তাদের তরল জাতীয় কিছু দেবেন না।



অতিরিক্ত তথ্য ও সংস্থানসমূহ

একটি তাপীয় জরুরি অবস্থা ঘোষণা করা হলে Cambridge সিটি আমাদের www.cambridgema.gov/heat ওয়েবসাইটে
আরও তথ্য এবং সংস্থান সরবরাহ করবে

বহুভাষিক সংস্থানসমূহ



বাংলা



ফরাসি



عربى



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÉS



KREYÒL
AYISYEN



ENGLISH