



চলো তৈরী হই শীতের জন্য

সংস্করণ ০৫ | স্বাস্থ্য ইকুইটি বীট
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র

প্রতি শীতে, আমরা এরি কাউন্টি জুড়ে কঠোর ঝড় অনুভব করি। কাউন্টির প্রতিটি অংশ আলাদাভাবে প্রভাবিত হয়। শীতকালীন ঝড় বিপজ্জনক হতে পারে এবং আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার বাড়ির ভিতরে জরুরী অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে। যখন ঝড় হয় তখন আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনকে সুরক্ষিত রাখতে আপনি এখনই কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।

● কেন আমাদের প্রস্তুত করা উচিত?

শীতের আবহাওয়া অনেক সময় অত্যন্ত ঠান্ডা, বাতাস এবং বিপজ্জনক হতে পারে। আপনি আপনার গাড়ি চালাতে বা পাবলিক ট্রান্সপোর্ট অ্যাক্সেস করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনাকে কয়েকদিন ভিতরে থাকতে হতে পারে। আপনি বিদ্যুৎ হারাতে পারেন, খাদ্য সঞ্চয় করা এবং গরম থাকা কঠিন করে তোলে। আপনি বিদ্যুৎ হারিয়ে ফেললে, আপনার ল্যান্ডলাইন ফোন কাজ করবে না এবং আপনি মোবাইল ডিভাইস চার্জ করতে পারবেন না। ঝড়ের আগে প্রস্তুতি না নিলে আপনার খাবার, পানি এবং তাপ দ্রুত ফুরিয়ে যেতে পারে। আপনার যা যা প্রয়োজন তা নিশ্চিত করা আপনাকে বেঁচে থাকতে এবং আরামদায়ক থাকতে সাহায্য করবে। **জরুরী অবস্থার জন্য একটি কর্ম পরিকল্পনা থাকা গুরুত্বপূর্ণ।** এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে যে আপনার প্রিয়জন, বিশেষ করে প্রবীণরা এবং যারা অক্ষম জীবনযাপন করছেন তারাও নিরাপদ।

যত্নের একটি সার্কেল তৈরি করুন

পরিচর্যার বৃত্তের লোকেরা যখন জিনিসগুলি কঠিন হয়ে যায় তখন একে অপরকে ব্যবহারিক সহায়তা দেয়। একসাথে, আপনার সম্পদ এবং জ্ঞান পুরো গ্রুপকে শীতের ঝড়ের সময় শক্তিশালী থাকতে সাহায্য করবে। আপনার চেনাশোনা পরিবার, বন্ধু, প্রতিবেশী, বিশ্বাসের নেতা, নিরাপদ মানুষ, সুবিধাজনক ব্যক্তি, চিকিৎসা এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ এবং আরও অনেক কিছু অন্তর্ভুক্ত করতে পারে।

আপনার চেনাশোনাতে, আপনি কোন তথ্য এবং সরবরাহগুলি ভাগ করতে সক্ষম হতে পারেন তা খুঁজে বের করতে একত্র হন। একটি **কল ট্রি** এবং রাস্তাগুলি অনিরাপদ হলে বা বিদ্যুৎ চলে গেলে কী করতে হবে তার একটি পরিকল্পনা করুন। আপনি যদি কয়েক দিনের জন্য ভিতরে আটকে থাকেন তবে আপনার কী প্রয়োজন হতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলুন। কাদের বেলচাতে সাহায্যের প্রয়োজন, কার অস্বাস্থ্য এবং ওষুধের প্রয়োজন, কাদের কাজে যেতে হবে এবং কার ডায়াপার এবং সূত্র প্রয়োজন তা জানুন।

কিভাবে একটি কল ট্রি এবং ভিতরে একটি জরুরী কর্ম পরিকল্পনা করতে হয় তা শিখুন।



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

গুরুত্বপূর্ণ পদ



শীতের ঝড়ের সময় স্থানীয় সংবাদ এবং এরি কাউন্টির সোশ্যাল মিডিয়াতে এই শব্দগুলি ব্যবহার করা হয়।

ভ্রমণের উপদেশক

ভ্রমণ নিরাপদ নয়। প্রয়োজন বা জরুরি প্রয়োজন হলেই ভ্রমণ করুন। ঘরে থাকার প্রস্তুতি নিন।

ভ্রমণে নিষেধাজ্ঞা

একটি অস্থায়ী আইন ড্রাইভিং নিষিদ্ধ কারণ রাস্তাগুলি খুব বিপজ্জনক। এটি তুষার অপসারণ কর্মীদের রাস্তা পরিষ্কার করার জায়গা দেয়। পার্কিং সংক্রান্ত নিয়মও পরিবর্তন হতে পারে।

প্রয়োজনীয় কর্মী

একজন ব্যক্তি যিনি ভ্রমণ নিষেধাজ্ঞার সময়ও কাজ করতে রিপোর্ট করেন। এই শ্রমিকদের সনাক্তকরণ রয়েছে যা দেখায় যে তারা নিষেধাজ্ঞার সময় ভ্রমণ করতে পারে।

শীতকালীন ঝড়ের পরামর্শ

শীতের আবহাওয়া শীঘ্রই প্রত্যাশিত।

শীতের ঝড়ের ঘড়ি

শীতের আবহাওয়া বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে। তুষার, তুষারপাত বা বরফ তৈরির জন্য প্রস্তুত হন।

শীতকালীন ঝড়ের সতর্কতা

ভারী তুষার, তুষারপাত বা বরফ জমা হওয়ার কারণে ভ্রমণের জন্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে বলে আশা করা হচ্ছে।

তুষারঝড় সতর্কতা

প্রচুর পরিমাণে তুষারপাত এবং দ্রুত বাতাস অনেক ঘন্টা স্থায়ী হবে। ঘরে থাকার প্রস্তুতি নিন।

রাস্তা বন্ধের তথ্য: erie.gov/dpw

আবহাওয়ার তথ্য: weather.gov/buf



অতিরিক্ত পরিশ্রম

ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় শারীরিক পরিশ্রমের কারণে আপনার হাটে অতিরিক্ত চাপ হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট এবং বাহ বা কাঁধে অস্বস্তি। আপনি যদি এই লক্ষণগুলি অনুভব করেন তবে অবিলম্বে ৯১১ এ কল করুন।

আরও জানুন: bit.ly/signsofheartattack



হাইপোথার্মিয়া

আপনি যখন দীর্ঘ সময়ের জন্য ঠান্ডা থাকেন, তখন আপনার শরীরের মূল তাপমাত্রা স্বাভাবিকের নিচে নেমে যেতে পারে। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অনিয়ন্ত্রিত কাঁপুনি, ধীর বক্তৃতা, ধীর স্মৃতি, হোঁচট খাওয়া এবং তন্দ্রা। এটি স্থায়ী ক্ষতি বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে। যদি কেউ এই উপসর্গগুলি অনুভব করে, তাহলে শক এড়াতে তাদের ধীরে ধীরে গরম করুন এবং অবিলম্বে ৯১১ এ কল করুন।



তুষারস্পর্শে দেহের প্রদাহ

ঠান্ডা তাপমাত্রার একটি গুরুতর প্রতিক্রিয়া যা আপনার ত্বক, পেশী এবং স্নায়ু টিসুকে স্থায়ীভাবে ক্ষতি করতে পারে। উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে অনুভূতি হারানো এবং ফ্যাকাশে আঙ্গুল, কান এবং পায়ের আঙ্গুল। উষ্ণ জলে অঙ্গ ভিজিয়ে রাখুন বা অনুভূতি ফিরে না আসা পর্যন্ত একটি উষ্ণ ওয়াশক্লথ দিয়ে ঢেকে রাখুন।

হাইপোথার্মিয়া এবং ফ্রস্টবাইট সম্পর্কে আরও: bit.ly/CDCwintersafety

শীতের আগে



- নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে একটি তুষার বেলচা বা তুষার অপসারণের সরঞ্জাম এবং ফুটপাথের লবণ রয়েছে।
- আপনার বাড়ির ইউটিলিটিগুলি কীভাবে বন্ধ করবেন তা জানুন: জল, গ্যাস এবং বিদ্যুৎ।
- আপনার বাড়িতে বিষাক্ত রাসায়নিক কোথায় আছে তা জানুন এবং শিশুদের থেকে দূরে রাখুন।
- আপনার অগ্নিকুণ্ড নিরাপদ কাজের ক্রমে আছে কিনা পরীক্ষা করুন এবং গরম করার জন্য ব্যবহার করার জন্য কাঠ সংরক্ষণ করুন।
- একটি কার্যকরী অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র এমন জায়গায় সংরক্ষণ করুন যা উদ্ধার করা সহজ।
- আপনার কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর কাজ করেছে এবং পুরানো নয় তা পরীক্ষা করুন।
- কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া আটকে থাকা ড্রায়ার ভেন্ট এবং তুষার আচ্ছাদিত চুল্লির ভেন্ট থেকে একটি ঝুঁকি হতে পারে। আপনার কোথায় তা জানুন এবং সারা বছর তাদের পরিষ্কার রাখুন।

উষ্ণ থাকুন



বিদ্যুৎ চলে গেলে, আপনি তাপ হারাতে পারেন।

- পোশাকের স্তর পরুন এবং আপনার মাথা, হাত এবং পা ঢেকে রাখুন।
- আপনার বাড়ির একটি রুমে বা ঘরে সমস্ত তাপ রাখুন। কঞ্চল বা প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে জানালা, দরজা এবং ফাটল ঢেকে রাখুন।
- মোমবাতি জ্বালো। এগুলি শিশুদের থেকে দূরে রাখুন এবং ঘুমানোর সময় জ্বলবেন না।
- গ্যাসের চুলা থাকলে রান্না করুন! এমন খাবার রান্না করুন যা প্রথমে নষ্ট হয়ে যাবে। আপনার ঘর গরম করার জন্য আপনার চুলা ব্যবহার করবেন না।
- চলতে থাকা! আপনার শারীরিক সক্ষমতা সীমিত হলে, কঞ্চল এবং স্তরে গাদা করুন।
- গরম পানীয় পান করুন। আপনার কঞ্চলের নীচে একটি গরম জলের বোতল রাখুন।

একটি তুষারঝড় কিট তৈরি করুন

একটি তুষারঝড় কিট হল ঠান্ডা আবহাওয়ার জরুরী পরিস্থিতিতে প্রয়োজনীয় সরবরাহের একটি সেট যেখানে আপনি কিছু সময়ের জন্য আপনার বাড়িতে বা গাড়ির মধ্যে আটকে থাকেন। একটি ভাল নিয়ম হল আপনার বাড়িতে তিন দিন বা তার বেশি সময় ধরে প্রতিটি ব্যক্তি এবং প্রাণীর জন্য পর্যাপ্ত সরবরাহ থাকা।

বাড়ির জন্য তুষারঝড় কিট

আপনার হোম তোষারঝড় কিট হতে পারে এমন একটি বাক্স যা আপনি আটকে রাখেন বা আপনি জানেন যে আইটেমগুলির একটি তালিকা যা আপনি সবসময় আপনার বাড়িতে উপলব্ধ থাকে।

- জল: প্রতিদিন প্রতি ব্যক্তি প্রতি এক গ্যালন
- টিনজাত ও শুকনো খাবার: জনপ্রতি তিন দিনের সরবরাহ
- শিশুর ফরমুলা
- পোষাপ্রাণীর খাদ্য
- ক্যান ওপেনার
- গরম পোশাক
- কম্বল
- ব্যাটারি চালিত বা হ্যান্ড ক্র্যাঙ্ক রেডিও
- প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম
- গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ
- সামঞ্জস্যযোগ্য রেঞ্চ এবং প্লায়ার
- পকেট ছুরি
- অতিরিক্ত ব্যাটারি এবং/অথবা লঠন এবং জ্বালানী সহ টর্চলাইট
- ম্যাচ/লাইটার
- প্রোপেন স্টোভ বা টিনজাত হিট ইথানল জেল যাকে "স্টারনো"ও বলা হয়
- বরফ বেলচা
- পোর্টেবল বা সোলার ফোন চার্জার
- ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (মাস্ক, স্যানিটাইজার, ইত্যাদি)
- হাত উষ্ণতর

বোনাস ক্রয়:

জানালা নিরোধক প্লাস্টিকের চাদর এবং টেপ
বাড়ির জেনারেটর

প্রিপিং টিপসের জন্য www.ready.gov/kit এ যান

গাড়ির জন্য তোষারঝড় কিট

আপনার গাড়ির ব্লিজার্ড কিটটি ট্রান্স্কে বা একটি সিটের নীচে লুকিয়ে রাখা যেতে পারে যতক্ষণ না এটি আপনার গাড়ির ভিতরে আটকে গেলে অ্যাক্সেসযোগ্য হয়।

- গ্যাসের সম্পূর্ণ ট্যাঙ্ক
- পানির বোতল
- জলখাবার
- গরম পোশাক
- কম্বল
- প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম
- গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ
- স্থানীয় মানচিত্র
- পকেট ছুরি
- টর্চলাইট এবং ব্যাটারি
- বেলচা
- লবণ/বালি/বিড়ালের আবর্জনা
- স্নো ব্রাশ
- বরফ স্ক্র্যাপার
- উজ্জ্বল রঙের কাপড় বা ফ্লেয়ারস একটি দুর্দশা সংকেত হিসাবে ব্যবহার করুন
- উইন্ডো ব্রেকার
- জাম্পারের কেবলস
- দুটি দড়ি
- পোর্টেবল ফোন চার্জার

বোনাস ক্রয়:

স্নো চেইন বা স্নো টায়ার



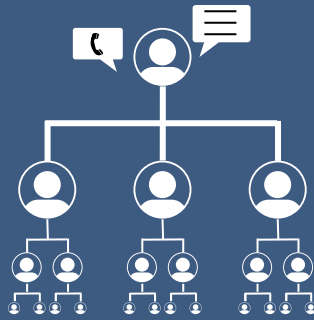
একটি বাজেটের জন্য প্রস্তুতি নিন



বিনামূল্যে আইটেম খুঁজে পেতে, Facebook বা বিনামূল্যে সাইকেল তালিকা সার্ভারে আপনার নেবারহুড বাই নথিং গ্রুপ দেখুন। এগুলি পরিবারের আইটেম, সরঞ্জাম এবং আরও অনেক কিছু খোঁজার জন্য দুর্দান্ত সংস্থান। এখানে আরও তথ্য: buynothingproject.org এবং freecycle.org

একটি কল ড্রি করুন

কল ড্রি প্রজন্মের জন্য তথ্য শেয়ার করতে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রতিটি ব্যক্তি তাদের নীচের লোকেদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করার জন্য এবং কেউ উত্তর না দিলে বা সাহায্যের প্রয়োজন হলে রিপোর্ট করার জন্য দায়ী। প্রতিবেশীদের উপর চেক ইন একটি কল গাছ সঙ্গে দ্রুত ঘটতে পারে। আপনার কল ড্রি প্রতিবেশীদের বিচ্ছিন্ন বা একাকী বোধ থেকেও বাধা দিতে পারে। চেক-ইন করার সময় উদ্ভূত প্রয়োজনীয়তা এবং জরুরী পরিস্থিতিতে কীভাবে সাড়া দেওয়া যায় এবং ফোন কাজ না করলে কী করতে হবে তার জন্য একটি পরিকল্পনা করতে মনে রাখবেন। আপনার পাওয়ার বন্ধ থাকলে ল্যান্ডলাইন ফোন কাজ নাও করতে পারে।



নিরাপদ থাকো



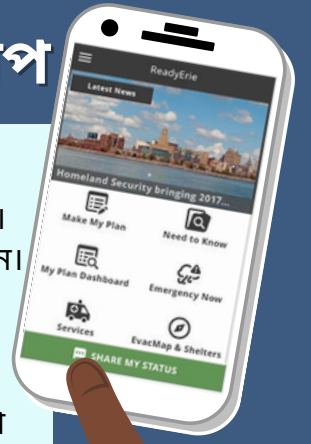
- বেলচা দেওয়ার সময় বিরতি নিন এবং অতিরিক্ত পরিণাম এড়াতে আটকে থাকা গাড়িগুলিকে ঠেলে দেওয়ার সময় সতর্ক থাকুন।
- একটি ব্যাটারি চালিত এএম/এফএম রেডিও যদি পাওয়ার চলে যায় তবে আপডেটগুলি পাবো।
- কল থেকে ফোঁটা ফোঁটা জল কিছুটা রেখে জলের পাইপগুলিকে জমে যাওয়া থেকে রক্ষা করুন।
- আপনি যদি ওষুধ খান এবং একা থাকেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার ফার্মাসিস্ট, ডাক্তার এবং আপনি বিশ্বাস করেন এমন একজন ব্যক্তি আপনার কাছে ওষুধ পেতে জানেন।
- আপনি যদি চালিত চিকিৎসা সরঞ্জাম ব্যবহার করেন, তাহলে ব্যাক আপ পাওয়ার উত্স সম্পর্কে জানুন। আপনার প্রয়োজনের অগ্রাধিকার দিতে ইলেকট্রিক কোম্পানিকে সতর্ক করুন।
- আপনার যদি কোনো অক্ষমতা থাকে যা বক্তৃতাকে প্রভাবিত করে, তাহলে প্রয়োজন ব্যাখ্যা করে মুদ্রিত তথ্য রাখুন।

রেডি এরি (READYERIE) প্রিপারেডনেস অ্যাপ

ইরি কাউন্টির বাসিন্দাদের জন্য জরুরী পরিকল্পনা তৈরি করতে এবং জরুরী পরিস্থিতিতে ইরি কাউন্টি থেকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং সতর্কতা গ্রহণ করার জন্য রেডিএরি প্রস্তুতি অ্যাপটি উপলব্ধ। ৫ টি মৌলিক প্রশ্নের উত্তর দিন এবং আপনার ব্যক্তিগতকৃত জরুরী প্রস্তুতি পরিকল্পনা গ্রহণ করুন।

- উচ্ছেদ মানচিত্র এবং নিরাপদ রুট তাত্ক্ষণিক অ্যাক্সেস পান
- আপনার এলাকায় নিকটতম জরুরি আশ্রয় এবং বিশেষ পরিষেবা খুঁজুন
- রেডিএরি থেকে সতর্কতা পান
- একটি পারিবারিক জরুরী পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং বিস্তারিত গো-কিট সরবরাহ তালিকা অ্যাক্সেস করুন
- আপনার "আমি নিরাপদ" বা "আমার সাহায্য দরকার" স্ট্যাটাস একটি একক ট্যাপে সম্প্রচার করুন

আরও তথ্য এখানে: www.erie.gov/readyerie



শীতকালীন নিরাপত্তা সংস্থান

জরুরী আশ্রয়

এরি কাউন্টি অস্থায়ী সহায়তা আপনাকে একটি নিরাপদ অস্থায়ী আশ্রয়, হোটেল বা মোটেল খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে।

সোম-শুক্র সকাল ৯টা-৫টা (716) 858-8000

বিকাল ৫টার পর বা সাপ্তাহিক ছুটির দিন Dial 2-1-1

☎ 211wny.org or 1-800-696-9211

কোড নীল

যখন তাপমাত্রা ৩২° এর নিচে থাকে, তখন ইরি কাউন্টি জুড়ে উষ্ণতা বৃদ্ধির স্থানগুলি খুলে যায়।

☎ 211wny.org Dial 2-1-1

"codebluebuffalo" বা

"codebluesouthernerie"-এ টেক্সট করুন 898211

রাস্তা আটকে?

আপনি আটকা পড়ে থাকলে ৯১১ এ কল করুন

থ্রুওয়ে জরুরী রাস্তার পাশে 1-(800) 842-2233

সহায়তা

বিনামূল্যে নিরাপত্তা প্রশিক্ষণ

বিনামূল্যের প্রাথমিক চিকিৎসা: প্রাথমিক চিকিৎসা, সিপিআর এবং এইডি প্রশিক্ষণ

☎ firstaidforfree.com

☎ এরি কাউন্টি স্টপ দ্য ব্লিড ট্রেনিং (716) 858-7109

☎ এরি কাউন্টি ওপিওড ওভারডোজ (716) 858-8701

স্বীকৃতি এবং নালোক্সোন (নারকান)

ব্যবহারের প্রশিক্ষণ

আপস্টেট নিউ ইয়র্ক বিষ প্রতিরোধ প্রশিক্ষণ

☎ upstate.edu/poison/community/train

হোম এনার্জি সহায়তা

আপনার বাড়ি গরম করার জন্য তহবিল এবং সরঞ্জাম

Erie County HEAP office (716) 858-7644

এরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিস (716) 685-6252

ওয়েদারাইজেশন অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম



← আরও তথ্য অনলাইন



এটি একটি প্রকাশনা

স্বাস্থ্য ইকুইটির এরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫ টি ভাষায় পাওয়া যায়।

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

www.erie.gov/health-equity দেখুন ☎

HealthEquity@erie.gov-এ আমাদের ইমেল করুন



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity ☎

Rev. 12.2022