

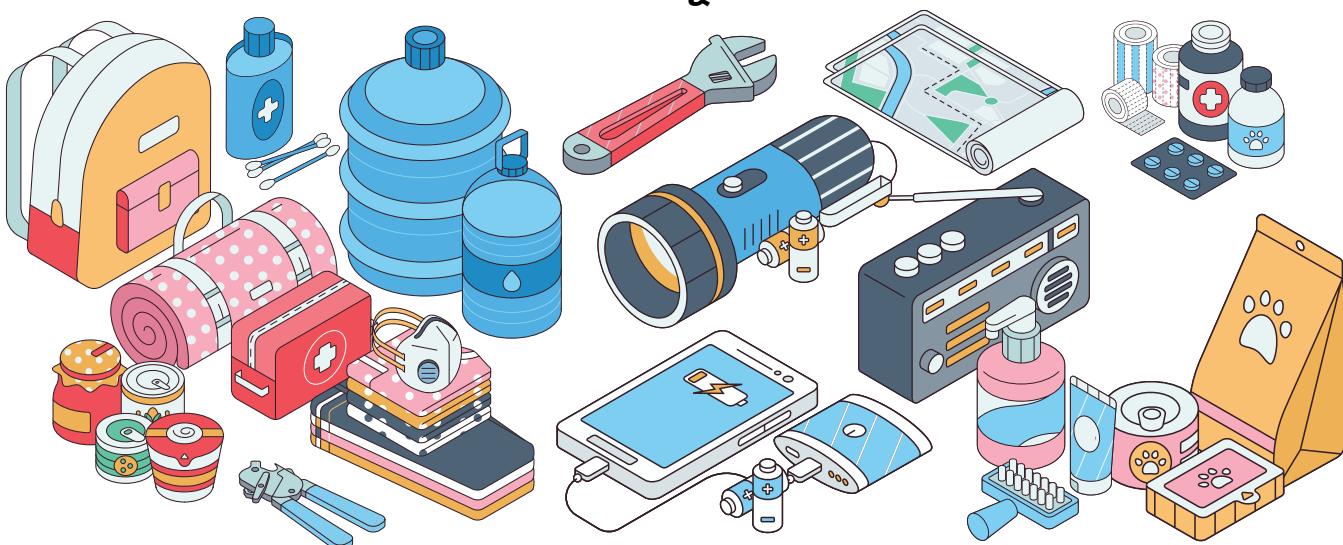


আসুন কথা বলি জরুরি পরিকল্পনা নিয়ে

কেয়ারিং দিবস ২০২৫

জরুরি পরিস্থিতি যেকোনো সময়, সামান্য বা কোনো পূর্বসতর্কতা ছাড়াই ঘটে যেতে পারে। এরি কাউন্টিতে এমন কিছু উপকরণ রয়েছে যা আপনাকে একটি জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে। প্রাকৃতিক দুর্ঘাগ থেকে শুরু করে বিদ্যুৎ বিভ্রাট-যেকোনো পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত থাকলে তার প্রভাব অনেকটা কমানো যায়। একটি পরিকল্পনা, কিছু প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং সঠিক তথ্য থাকলে জীবন রক্ষা করা সম্ভব। এই কিটটি আপনাকে কিছু সহজ পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করবে যাতে আপনি এবং আপনার প্রিয়জনেরা নিরাপদ থাকেন।

এই ব্যাগে কিছু প্রয়োজনীয় সামগ্রী রয়েছে যা আপনাকে প্রস্তুতি শুরু করতে সাহায্য করবে। এই বুকলেটে দেওয়া পরামর্শগুলো ব্যবহার করে আপনার
কিটটি সম্পূর্ণ করুন।



UNITED WAY
Buffalo & Erie County

OFFICE OF HEALTH EQUITY
Erie County Department of Health

LiveWell Erie

এই বুকলেটে

আপনার ব্যাগে যা রয়েছে	3
আপনার জরুরি কিটে কী কী রয়েছে তা সম্পর্কে জানুন।	
চলুন শীতের জন্য প্রস্তুত হই	5
শীতকাল ও জরুরি প্রস্তুতি সম্পর্কিত একটি প্রকাশনা।	
আপনার রান্নাঘরের খাবারের মজুত প্রস্তুত করুন	9
জরুরি অবস্থার জন্য কীভাবে রান্নাঘরের খাবার সংরক্ষণ করবেন সে বিষয়ে তথ্য।	
Ready Erie অ্যাপ ও Erie Path অ্যাপ	11
জরুরি পরিকল্পনা ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য কিছু উপযোগী উপাদানসমূহ।	
নারকান সংক্রান্ত তথ্য	12
কোনো ব্যক্তি মাদকজাত দ্রব্য বা তরল ওষুধ অতিরিক্ত প্রেরণ করেছে বলে সন্দেহ হলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হয়, সে সম্পর্কে নির্দেশনা।	
জরুরি ও আবহাওয়ার সতর্কতা বার্তা	13
সেবাদানকারীদের জন্য দুর্যোগ প্রস্তুতি বিষয়ক তথ্য	13
WNY 211 - জরুরি ফোন নম্বর ও সহায়তা সংস্থার তথ্য	13
গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বরসমূহ	14
জরুরি কিট বিষয়ে মতামত জরিপ	14



আপনার ব্যাগে যা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

একটি কার্যকর পরিকল্পনা, প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং সঠিক তথ্য জীবন রক্ষা করতে পারে। এই ব্যাগে কিছু প্রয়োজনীয় সামগ্রী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যা আপনাকে প্রস্তুতি গ্রহণের প্রাথমিক ধাপ শুরু করতে সহায়তা করবে। এটি একটি সম্পূর্ণ জরুরি প্রস্তুতি কিট নয়। এই বুকলেটে দেওয়া পরামর্শ অনুষায়ী আপনার কিটটি ধাপে ধাপে সম্পূর্ণ করুন। সময়ের সাথে সাথে ধীরে ধীরে প্রয়োজনীয় উপকরণ ঘুঁক্ত করে একটি পূর্ণাঙ্গ জরুরি কিট প্রস্তুত করুন।

আপনার কিটে থাকা সামগ্রীসমূহ নিচে প্রদর্শিত ছবিগুলোর তুলনায় কিছুটা ভিন্ন হতে পারে।



ডিসপোজেবল হ্যান্ডওয়ার্মার

এই একবার ব্যবহারযোগ্য হ্যান্ডওয়ার্মার আপনার হাতকে দীর্ঘ সময় ধরে উষ্ণ রাখে। এটি ব্যবহার করতে হলে প্রথমে মোড়ক খুলে হালকাভাবে ঝাঁকিয়ে নিতে হবে, যাতে তাপ সক্রিয় হয়। সম্পূর্ণভাবে গরম হতে কিছু সময় লাগতে পারে। এই পণ্যের মেয়াদ উৎপাদনের তারিখ থেকে ৪ বছর পর্যন্ত বৈধ, যা প্যাকেটে উল্লিখিত রয়েছে।



জরুরি খাদ্য রেশন

প্রতিটি বার ৬টি পূর্ব পরিমাপ করা, সরাসরি খাওয়ার উপযোগী ভাগে বিভক্ত। প্রতিটি ভাগে রয়েছে ৪০০ ক্যালোরি এবং এগুলো প্রস্তুতির প্রয়োজন ছাড়াই খাওয়া যায়। এই রেশন বাদামজনিত অ্যালার্জি আছে এমন ব্যক্তিদের জন্য নিরাপদ এবং এতে কোনো ধরনের মাংস নেই। প্রতিটি বারের সংরক্ষণযোগ্যতা ৫ বছর।



সাইডকিক ৩-স্টেজ স্ট্রো ওয়াটার ফিল্টার

পানযোগ্য জলের মান বা নিরাপত্তা নিয়ে নিশ্চিত না হলে এই স্ট্রো ব্যবহার করে পানি ছেঁকে পান করুন। এটি ব্যাকটেরিয়া, রাসায়নিক উপাদান এবং ভারী ধাতু অপসারণে সক্ষম। এই স্ট্রো দীর্ঘস্থায়ীভাবে ব্যবহারের উপযোগী এবং এটি ৫০ গ্যালন পানি ছেঁকার পর প্রতিস্থাপন করতে হবে।



পপ-আপ ল্যান্টার্ন

ব্যাটারি চালিত এই আলো উৎসটিতে একটি সামঞ্জস্যযোগ্য হ্যান্ডেল রয়েছে, যার মাধ্যমে এটি টর্চলাইট বা ল্যান্টার্ন উভয়ভাবেই ব্যবহারযোগ্য। ব্যবহারের পর ব্যাটারি খুলে রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়, যাতে যন্ত্রটির কোনো ক্ষতি না হয়।

নিজেই তৈরি করুন জরুরি প্রস্তুতি কিট: ভিডিও সংস্থানসমূহ

এই ভিডিওগুলো বিভিন্ন ধরনের জরুরি কিট তৈরি করার জন্য কার্যকর পরামর্শ প্রদান করে।

এরি কাউন্টির জরুরি প্রস্তুতি
বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ একটি সাধারণ
কিট তৈরির জন্য ভিজিট করুন:

ভিজিট করুন:
bit.ly/DIYemergencykit

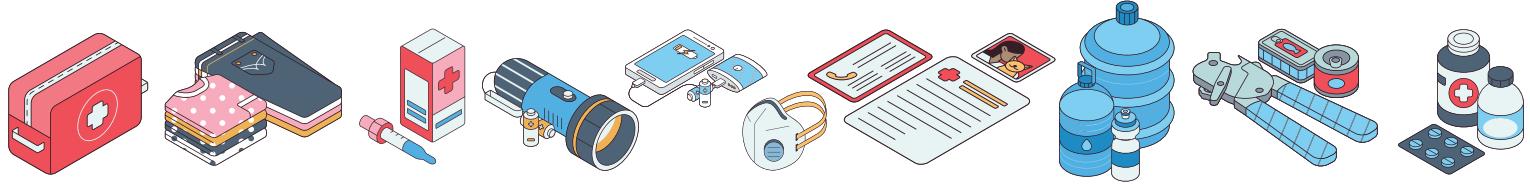


ভিডিওটি ইংরেজি ভাষায় রয়েছে।

আপনার বাসা ও যানবাহনের
জন্য প্রস্তুতি কিট তৈরি করুন।
বাসা ও যানবাহনের জন্য কিট তৈরির
ভিডিওটি ১২টি ভাষায় উপলব্ধ।
ভিজিট করুন: ready.gov/kit



বাসা ও যানবাহনের জন্য কিট তৈরি
ভিডিওটি ১২টি ভাষায় উপলব্ধ।



জরুরি কম্বল



এই তাপ-নিয়ন্ত্রিত জীবনরক্ষাকারী কম্বলটি জলরোধী এবং বায়ুরোধী। এটি শরীরের তাপের প্রায় ৯০% পর্যন্ত ধরে রাখতে সক্ষম, ফলে ব্যবহারকারীর দেহ উষ্ণ থাকে। কম্বলটি হালকা, সহজে সংরক্ষণযোগ্য এবং পুনঃব্যবহারযোগ্য।



পাওয়ার ব্যাংক

এই পোর্টেবল পাওয়ার ব্যাংক বিদ্যুৎবিহীন পরিস্থিতিতে স্মার্টফোন বা অন্যান্য ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস চার্জ দেওয়ার জন্য উপযুক্ত। এতে বিভিন্ন ধরনের তার (ক্যাবল) ব্যবহারের সুবিধা রয়েছে এবং একসাথে সর্বোচ্চ চারটি ডিভাইস চার্জ দেওয়া সম্ভব।



প্রতিফলক টেপ

এই প্রতিফলক টেপ অঙ্ককারে দৃশ্যমানতা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহৃত হয়। সম্ভব হলে টেপ লাগানোর পূর্বে নির্ধারিত স্থান পরিষ্কার করুন। এটি বিভিন্ন পৃষ্ঠাতে ব্যবহারযোগ্য। আপনার কিটে থাকা প্রতিফলক টেপের রং প্রদর্শিত ছবির তুলনায় ডিগ্রি হতে পারে।



জরুরি বাঁশি (ল্যানিয়ার্ডসহ)

এই জরুরি বাঁশি উচ্চ শব্দস্বর সহ একটি তীব্র, কর্কশ শব্দ তৈরি করে। এটি মজবুত উপাদানে নির্মিত, ফলে সহজে ডেঙে ঘাওয়ার সম্ভাবনা কম। জরুরি অবস্থায় আপনার উপস্থিতি বা সংকটের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য এটি ব্যবহার করুন।



নারকান

নারকান একটি প্রাথমিক চিকিৎসা উপকরণ। এটি মাদকজাত দ্রব্যের অতিমাত্রায় গ্রহণজনিত জরুরি অবস্থায় জীবনরক্ষাকারী চিকিৎসা হিসেবে কাজ করে। এরি কাউন্টির হার্ম রিডাকশন অফিস বিনামূল্যে নারকান প্রশিক্ষণ প্রদান করে। বিস্তারিত জানতে ডিজিট করুন: erie.gov/narcan.

এরি কাউন্টির একটি ইউটিউব প্লেলিস্ট রয়েছে যেখানে জরুরি প্রস্তুতি সংক্রান্ত বেশ কিছু সহায়ক ভিডিও রয়েছে।
সম্পূর্ণ প্লেলিস্ট দেখতে ডিজিট করুন: bit.ly/eriecountyemergencyprep

আপনার পরিবারের প্রতিটি সদস্যের জন্য
বিশেষ চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রয়োজন বা
চলাচলজনিত প্রয়োজন বিবেচনায় একটি
প্রস্তুতি পরিকল্পনা তৈরি করুন।

ডিজিট করুন: ready.gov/plan



ভিডিওটি ইংরেজি ভাষায় উপলব্ধ।

এরি কাউন্টি SPCA-এর মাধ্যমে
আপনার পোষ্য বা গৃহপালিত
প্রাণীদের জন্য জরুরি পরিস্থিতির
প্রস্তুতি গ্রহণ করুন।
ডিজিটঃ
bit.ly/preparepetseriecounty



এই ভিডিওটি ১২টি ভাষায় উপলব্ধ।



চলো তৈরী হই শীতের জন্য

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

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 ঠাণ্ডা, 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 ঘারা অক্ষম জীবনযাপন করছেন তারাও নিরাপদ।

যদ্বের একটি সার্কেল তৈরি করুন

পরিচর্যার বৃত্তের লোকেরা যখন জিনিসগুলি কঠিন হয়ে যায় তখন একে অপরকে ব্যবহারিক সহায়তা দেয়। একসাথে, আপনার সম্পদ এবং জ্ঞান পুরো গ্রন্থকে 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 অক্সিজেন 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।

হেলথ ইকুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity



Erie County
Department of
Health

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

BENGALI

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।

রাস্তা বন্ধের তথ্য: erie.gov/dpw



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



আরও জানুন: bit.ly/signsofheartattack

হাইপোথার্মিয়া আপনি যখন দীর্ঘ সময়ের জন্য ঠাণ্ডা থাকেন, তখন আপনার শরীরের মূল তাপমাত্রা স্বাভাবিকের নিচে নেমে যেতে পারে। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অনিয়ন্ত্রিত কাঁপুনি, ধীর বক্তৃতা, ধীর স্মৃতি, হেঁচট খাওয়া এবং তন্ত্র। 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 ঠাণ্ডা তাপমাত্রার একটি গুরুতর প্রতিক্রিয়া যা আপনার স্বক, পেশী এবং স্নায়ু টিস্যুকে স্থায়ীভাবে ক্ষতি করতে পারে। উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে অনুভূতি হারানো এবং ফ্যাকাশে আঙ্গুল, কান এবং পায়ের আঙ্গুল। উষ্ণ জলে অঙ্গ ডিজিয়ে রাখুন বা অনুভূতি ফিরে না আসা পর্যন্ত একটি উষ্ণ ওয়াশক্লথ দিয়ে ঢেকে রাখুন।

হাইপোথার্মিয়া এবং ফ্র্যাস্টবাইট 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 মনোক্লাইড ডিটেক্টর কাজ করছে এবং পুরানো নয় তা পরীক্ষা করুন।
- কার্বন মনোক্লাইড বিষক্রিয়া আটকে থাকা ড্রায়ার ডেন্ট এবং তুষার আচ্ছাদিত চুল্লিগুলির ডেন্ট 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। কম্বল বা প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে জানালা, দরজা এবং ফাটল ঢেকে রাখুন।
- মোমবাতি জ্বালো। এগুলি শিশুদের থেকে দূরে রাখুন এবং ঘুমানোর সময় জ্বলিবেন 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, কম্বল এবং স্তরে গাদা করুন।
- গরম পানীয় পান করুন। আপনার কম্বলের নীচে একটি গরম জলের বোতল রাখুন।

একটি তুষারবড় কিট তৈরি করুন

একটি তুষারবড় 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 তুষারবড় কিট

আপনার হোম তোষারবড় 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 ফরমূলা
- পোষাপ্রাণীর খাদ্য
- ক্যান ওপেনার
- গরম পোশাক
- কম্বল
- ব্যাটারি চালিত বা হ্যান্ড অ্যাক্ষেসরিয়ার্ড
- প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম
- গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ
- সামঞ্জস্যযোগ্য রেঞ্চ এবং প্লায়ার
- পকেট ছুরি
- অতিরিক্ত ব্যাটারি এবং/অথবা লঞ্চন এবং জ্বালানী সহ টর্চলাইট
- ম্যাচ/লাইটার
- প্রোপেন স্টেভ 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

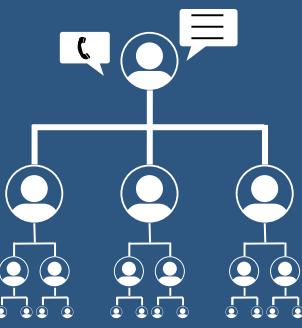
বোনাস ক্রয়:

জানালা নিরোধক প্লাস্টিকের চাদর এবং টেপ
বাড়ির জেনারেটর

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

একটি কল ট্রি করুন

কল ট্রি প্রজন্মের জন্য তথ্য শেয়ার করতে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রতিটি ব্যক্তি তাদের নীচের লোকদের 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 ট্রি প্রতিবেশীদের বিচ্ছিন্ন বা একাকী বোধ থেকেও বাধা দিতে পারে। চেক-ইন করার সময় উদ্বৃত্ত 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।



গাড়ির জন্য তোষারবড় কিট

আপনার গাড়ির রিজার্ড কিটটি ট্রাকে 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 স্ন্যাপার
- 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 গ্রপ দেখুন। এগুলি পরিবারের আইটেম, সরঞ্জাম এবং আরও অনেক কিছু খোঁজার জন্য দুর্দান্ত সংস্থান। এখানে আরও তথ্য: buynothingproject.org এবং freecycle.org.

নিরাপদ থাকো



- বেলচা দেওয়ার সময় বিরতি নিন এবং অতিরিক্ত পরিশ্রম এড়াতে আটকে থাকা গাড়িগুলিকে ঠেলে দেওয়ার সময় সতর্ক থাকুন।
- একটি ব্যাটারি চালিত এম/এফএম রেডিও যদি পাওয়ার চলে যায় তবে আপডেটগুলি পাবে।
- কল থেকে ফোটা ফোটা 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 ইলেক্ট্রিক 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 রেডি এরি প্রস্তুতি অ্যাপটি উপলব্ধ।

৫ টি মৌলিক প্রশ্নের উত্তর দিন এবং আপনার ব্যক্তিগতকৃত জরুরী প্রস্তুতি পরিকল্পনা গ্রহণ করুন।

- উচ্চেদ মানচিত্র এবং নিরাপদ রুট তাত্ক্ষণিক অ্যাক্সেস পান
- আপনার এলাকায় নিকটতম জরুরি আশ্রয় এবং বিশেষ পরিষেবা খুঁজুন
- রেডি এরি 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 সম্পর্চার করুন

আরও তথ্য এখানে: www.erie.gov/readyerie



← আরও তথ্য অনলাইন

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](tel:(716)858-8000)

বিকাল টোর পর বা সাপ্তাহিক ছুটির দিন Dial 2-1-1

211wny.org or 1-800-696-9211

কোড নীল

যখন তাপমাত্রা 32° 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

ফ্রওয়ে জরুরী রাস্তার পাশে [1-\(800\) 842-2233](tel: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](tel:(716)858-7109)

এরি কাউন্টি ওপিওড ওভারডোজ 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](tel:(716)858-7644)

এরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিস [\(716\) 685-6252](tel:(716)685-6252)

ওয়েদারাইজেশন অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম



এটি হেলথ ইকুয়ার্টি

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি ৫টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।



এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুয়ার্টির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থিতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুয়ার্টি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদের ইমেল করুন HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইকুয়ার্টি অফিস
www.erie.gov/health-equity

প্রস্তুত করুন

আপনার খাবারের মজুত

বাফেলো ও এরি কাউন্টির ফুড পলিসি কাউন্সিলের পরামর্শ অনুযায়ী

বিবেচ্য বিষয়সমূহ

প্রতিটি পরিবারই আলাদা। এই তালিকাটি কেবল একটি প্রাথমিক দিকনির্দেশনা। পরিবারের সবার সাথে আলোচনা করে এমন পরিকল্পনা করুন যা সকলের জন্য কার্যকর।

খাদ্যাভ্যাস

আপনি প্রতিদিন গড়ে যতটুকু খাবার খেয়ে থাকেন, সেই পরিমাণ বিবেচনায় নিয়ে খাবারের পরিকল্পনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি পাস্তার ক্যান বা একটি বিনের ক্যান পাঁচজনের জন্য যথেষ্ট নয়।

রান্নার ব্যবস্থা

- বিদ্যুৎ না থাকলে বৈদ্যুতিক চুলা কাজ করবে না। কিছু গ্যাসচালিত চুলায় এমন নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকে যাতে বিদ্যুৎ ছাড়া চুলা জ্বলে না।
- তবে ক্যানজাত খাবার—যেমন সবজি, ফল, পাস্তা, টুনা মাছ, বেকেড বিনস এবং স্যুপ—উষ্ণ না করেও নিরাপদভাবে খাওয়া যায়।
- শিশু ও খুঁতখুঁতে খাদ্যাভ্যাস রয়েছে এমন সদস্যদের জন্য আগে থেকেই জরুরি খাবারগুলোর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন, যাতে তারা কোনটি খেতে পছন্দ করে তা জানা যায়।
- রান্নার রেসিপিগুলো কাগজে লিখে রেখে দিন।
- ফুড ও বেভারেজ গরম করার জন্য ক্যাম্পিং স্টেভ বা স্টার্নো (জেল জাতীয় অ্যালকোহল) কেনার কথা ভাবুন। তবে মনে রাখবেন, ক্যাম্পিং স্টেভ ঘরের ভিতরে ব্যবহার করা নিরাপদ নয়।

উপকরণ

জরুরি ব্যবহারের জন্য কিছু নির্দিষ্ট সরঞ্জাম সংরক্ষণ করে রাখুন। মনে রাখবেন, যদি ক্যান ওপেনার নষ্ট হয় বা হারিয়ে যায়, তাহলে ক্যানজাত খাবার ব্যবহার করা যাবে না।

- শক্তিপোকৃ হ্যান্ড ক্যান ওপেনার
- কাগজজাত সামগ্রী: প্লেট, বাটি, টিসু, কাপ
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সরঞ্জাম ও কাগজের তোয়ালে

সংরক্ষণকাল

প্যান্টি সংরক্ষণে দুটি সহজ পদ্ধতি:

- নিয়মিত বাজার করার সময় জরুরি প্যান্টির সামগ্রী পর্যালোচনা ও পুনরায় সংগ্রহ করুন।
- বছরে এক বা দুইবার আপনার জরুরি প্যান্টি পর্যালোচনা ও পুনরায় সংগ্রহ করুন। দীর্ঘ সময় সংরক্ষণযোগ্য পণ্যের দিকে নজর দিন। পুনরায় সংগ্রহের তারিখ ক্যালেন্ডারে লিপিবদ্ধ রাখুন।

খাদ্য নিরাপত্তা

বিদ্যুৎ চলে গেলে ফ্রিজে সংরক্ষিত খাবারগুলো নষ্ট হওয়ার ঝুঁকিতে পড়ে। কখন বিদ্যুৎ গেছে তা নোট করে রাখুন এবং যতটা সম্ভব ফ্রিজের দরজা বন্ধ রাখুন।

- প্রথমেই এমন খাবার খেয়ে ফেলুন যা সহজে নষ্ট হতে পারে।
- যদি ৪ ঘণ্টার মধ্যে বিদ্যুৎ ফিরে আসে, তবে অধিকাংশ খাবারই নিরাপদভাবে খাওয়া যাবে।
- একটি পূর্ণ ফ্রিজ দুই দিন পর্যন্ত খাবার জমাট রাখতে পারে (যদি দরজা খোলা না হয়)। অর্ধেক ভর্তি ফ্রিজ একদিন পর্যন্ত খাবার জমাট রাখতে সক্ষম।
- যদি ফ্রিজের তাপমাত্রা ৪৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটের (প্রায় ৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস) ওপরে উঠে যায়, তাহলে আগে ফেলে দিন—মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস, মাছ, দুর্ঘজাত খাবার, ডিম, নরম চিজ এবং রান্না করা খাবার।
- সল্লেহ হলে খাবার ফেলে দিন—পেটের অসুস্থতার ঝুঁকি নেবেন না।
- বিদ্যুৎ বিভাটকালে খাদ্য নিরাপত্তা সংক্রান্ত চার্ট প্রিন্ট করতে ভিজিট করুন:
<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

বিশেষ খাদ্য

বয়স্ক ও বিশেষ খাদ্যাভ্যাসে অভিষ্ঠ ব্যক্তিরা সাধারণ ক্যানজাত খাবার খেতে নাও পারেন। ডায়াবেটিস বা ডাইভার্টিকুলাইটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতাযুক্ত পরিবারের সদস্যদের জন্য বিশেষ খাদ্য প্রয়োজন হতে পারে। লো-সোডিয়াম (কম লবণ্যুক্ত) বিকল্প খুঁজে নিন এবং ক্যানজাত খাবার ধোয়ার জন্য অতিরিক্ত পানি সংরক্ষণে রাখুন।

শিশুর দুধ

বাসায় শিশুদের দুধ (ফর্মুলা) নিজে তৈরি করার চেষ্টা করবেন না এবং কখনোই পানির সঙ্গে ফর্মুলা পাতলা করে দেবেন না। সম্ভব হলে ১০–১৪ দিনের দুধের মজুত রাখুন। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: bit.ly/HHSFormulaTips

ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল

চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে ক্যাফেইন এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার সীমিত করুন। শরীরের পানিশূন্যতা এড়াতে শুধু পানি নয়, ক্যাফেইনবিহীন ও অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়-ও মজুত রাখুন।



সাম্রাজ্যী বাজেটে

প্রস্তুতি

বেঁচে থাকার জন্য দামি শুকনো খাবার বা বড় পরিমাণ শস্য মজুত করার প্রয়োজন নেই। সীমিত বাজেটেও জরুরি প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব।

- প্রতি সপ্তাহে আপনার বাজারের তালিকায় এক বা দুটি অতিরিক্ত উপকরণ যুক্ত করুন। ক্যানজাত খাবার সাধারণত সস্তা হয়, তবে কিছু স্যাকস বা উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার ব্যবহৃত হতে পারে। বেশি দামের উপকরণ ধীরে ধীরে সংগ্রহ করলে অর্থিকভাবে চাপ কম পড়ে।
- বড় পরিমাণে কেনাকাটার ক্ষেত্রে মূল্যছাড় খুঁজুন এবং কাউকে সঙ্গে নিয়ে বাজার করুন। ক্যানজাত খাবার, গ্যানোলা বার, বাদাম ও স্যুপের মতো পণ্যের বড় প্যাকেট বা কার্টন কিনলে খরচ সাম্রাজ্য হতে পারে। প্রতিবেশী বা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যৌথভাবে কেনাকাটা ও প্রস্তুতি নিলে তা আরও কার্যকর ও অর্থনৈতিকভাবে সুবিধাজনক হয়।
- আপনার স্থানীয় খাদ্য ভাণ্ডারে (ফুড প্যান্ট্রি) যান। যখন আপনার বাজেট অত্যন্ত সীমিত থাকে, তখন একটি খাদ্য ভাণ্ডার আপনাকে সহায়তা করতে পারে।
- খাবার সংরক্ষণের কোশল শিখলে সারা বছরজুড়ে আপনার খাদ্য বাজেট সাম্রাজ্যী করা সম্ভব। গ্রীষ্মকালীন মৌসুমে তাজা শাকসবজি ও ফলমূল সবচেয়ে সস্তা হয়, তাই অতিরিক্ত পরিমাণে ক্রয় করে তা শীতের জন্য সংরক্ষণ করুন। সঠিক ক্যানিং পদ্ধতি অনুসরণ করলে সংরক্ষিত খাবার দীর্ঘদিন নিরাপদভাবে খাওয়া যায়। এই বিষয়ে শেখার জন্য প্রয়োজনীয় রিসোর্স বা উপকরণ স্থানীয় গ্রন্থাগারে পাওয়া যেতে পারে।

খাদ্য ভাণ্ডার প্রস্তুতির তালিকা

বোতলজাত পানি

- প্রতিদিন প্রতি ব্যক্তির জন্য ১ গ্যালন এবং হাত-মুখ ধোয়ার জন্য অতিরিক্ত পানি

খাওয়ার উপযোগী ক্যানজাত খাবার

- সবজি
- ফলমূল
- মাংস
- মাছ: টুনা, সালমোন
- ইঁস-মুরগি
- শিমজাতীয় শস্য : সম্পূর্ণ, রিফ্রাইড, বেইকড
- পাস্তা: স্প্যাগেটি ও'স
- সুপ: গাঢ় সুপ ও সুট্ট
- জুসঃ ১০০% ফলমূল ও সবজির রস
- আপেলসস

দুধ ও দুধের বিকল্প

- শেলফ-স্ট্যাবল একক পরিবেশনযোগ্য প্যাকেজ
- গুঁড়োজাত খাবার
- ক্যানজাত খাবার

উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> চিনাবাদামের মাখন | <input type="checkbox"/> গ্যানোলা ও সিরিয়াল |
| <input type="checkbox"/> জেলি | <input type="checkbox"/> ট্রেইল মিক্স |
| <input type="checkbox"/> বাদাম | <input type="checkbox"/> এনার্জি বার |
| <input type="checkbox"/> শুকনো মাংস (জার্কি) | |

প্রয়োজনীয় নিত্যপণ্য

- চিনি
- লবণ
- মসলা, মৌসুমি উপকরণ, গোলমরিচ
- তৎক্ষণিক কফি, চা, কোকো



শিশু ও ছোটদের প্রয়োজন

- বেবি ফুড
- শিশুখাদ্য (ফর্মুলা)
- পাউচজাত খাবার
- হালকা খাবার ও স্ন্যাকস

সহজে প্রস্তুতযোগ্য খাবার

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> তৎক্ষণিক আলুর পিউরি | <input type="checkbox"/> গুঁড়ো ডিম |
| <input type="checkbox"/> শুকনো খাবার | <input type="checkbox"/> প্রস্তুত ডিনার পাউচ |

পোষ্য প্রাণীদের প্রয়োজন

- খাবার
- পানি
- ওষুধ
- ট্রিটস
- শোষণক্ষম টয়লেট প্যাড

মিষ্টান্ন ও চকলেটজাতীয় খাবার

- শক্ত মিষ্টি (হার্ড ক্যান্ডি)
- চকলেট

সরঞ্জামাদি

- ক্যান ওপেনার
- কাগজজাত সামগ্রী
- পরিষ্কারের উপকরণ

প্রেসক্রিপশন ওষুধ সংরক্ষণে পরামর্শ

আপনার নিয়মিত ব্যবহৃত প্রেসক্রিপশন ওষুধের একটি জরুরি মজুত তৈরি করতে, পূর্বেই ওষুধ পুনরায় সংগ্রহের (রিফিল) আবেদন করুন। অধিকাংশ বীমা সংস্থা, এমনকি মেডিকেয়ার প্ল্যানও, আপনাকে নির্ধারিত সময়ের ৫ দিন আগে ওষুধ সংগ্রহের অনুমতি দেয়। এই পদ্ধতিটি দুইবার অনুসৃণ করুন এবং এরপর প্রতি মাসে নিয়মিত রিফিল করুন—এতে করে আপনার কাছে সর্বদা অন্তত ১০ দিনের ওষুধ অতিরিক্তভাবে মজুত থাকবে।



SCAN ME

This Emergency Care Kit includes tools and resources to help you & your household during an emergency situation.

Watch our video with a guide to your emergency care kit at bit.ly/3YxkbIB or scan the QR code.



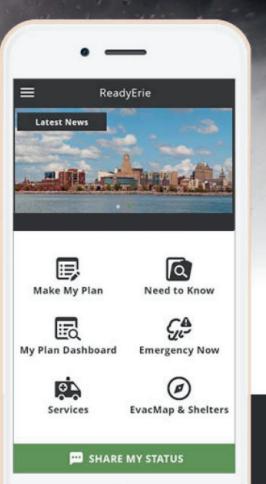
United Way
of Buffalo & Erie County



Keep your family and loved ones

SAFE.

Download the ReadyErie
Community Preparedness App today!



Get the ReadyErie app on your phone:
www.erie.gov/readyerie

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



SCAN ME



Erie Path is Erie County's new smartphone app that helps parents and caregivers address the mental and behavioral health challenges faced by children and adolescents:

- ▶ Find available programs and services for children and adolescents.
- ▶ Access information that explains what their children and adolescents may face.
- ▶ Explore practical strategies for helping children and adolescents in their care.

erie.gov/eriepath

SCAN CODE WITH YOUR SMARTPHONE:



SCAN ME



Erie Path also includes resources for adult mental and behavioral health services, information for housing, employment, childcare, food pantries, medical care, social services, and senior services that can benefit adults and caregivers.





নারকান একটি প্রাথমিক চিকিৎসা।

নারকান একটি জীবনরক্ষাকারী উপকরণ।

ERIE.GOV/NARCAN

নারকানকে ধিরে সামাজিক কলঙ্ক সকলের জন্য ক্ষতিকর।

বর্ণীয় সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ে ওভারডোজের হার অনেক বেশি,

আর নারকান বহু প্রাণ রক্ষা করে।

আসুন, সচেতনতা ছড়িয়ে দিই এবং এই এক কলঙ্ক ভাঙ্গি।

দৃষ্টিপাত করুন।

ওভারডোজ কেমন দেখায়?

- ফর্সা হৃকের ক্ষেত্রে: স্বক নীলচে-বেগুনি হয়ে যায়
- শ্যামবর্ণ হৃকের ক্ষেত্রে: স্বক ধূসর বা ছাই রঙের মতো হয়ে পড়ে।
- মুখমণ্ডল ফ্যাকাসে দেখায়
- নখ নীল বা বেগুনি-কালো হয়ে যায়
- গোঁট নীল বা বেগুনি-কালো হয়ে যায়

শুনুন

ওভারডোজ কেমন শোনায়?

- শ্বাস রোধের শব্দ
- হাঁফানোর শব্দ
- ভারী নাক ডাকার মতো বা গার্গল ধ্বনি

জানুন

ওভারডোজের অন্যান্য লক্ষণ কী?

- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- স্পর্শে প্রতিক্রিয়া না দেওয়া
- বমি হওয়া
- দেহ নিস্তেজ ও শিথিল হয়ে যাওয়া

নারকান একটি জীবনরক্ষাকারী উপকরণ।

এরি কাউন্টি বিনামূল্যে নারকান এবং অন্যান্য হাম রিডাকশন (ক্ষয়রোধী) উপকরণ প্রদান করে।

প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তিবিশেষ এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের সঙ্গে যোগাযোগ করে এই উপকরণ সংগ্রহ করতে পারেন।

ক্ষয়রোধী উপকরণ অর্ডার করতে যোগাযোগ করুন:

কল করুন: 716-858-7695

টেক্সট করুন: 716-225-5473

ইমেইল করুন: harm.reduction@erie.gov

ওয়েবসাইট: erie.gov/narcan

ভিজিট করুন: রাথ বিল্ডিংয়ের প্রথম তলার লিবি, ৯৫ ফ্ল্যাক্সলিন স্ট্রিট, বাফেলো, এনওয়াই ১৪২০২।

**এরি কাউন্টি বিনামূল্যে নারকান প্রশিক্ষণ প্রদান
করে—ভার্চুয়াল ও সরাসরি উভয়ভাবেই।**

এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আপনি হাম রিডাকশনের মূলনীতি, ওভারডোজের লক্ষণ ও উপসর্গ, এবং নারকান প্রয়োগের সঠিক পদ্ধতিসম্পর্কে জানতে পারবেন। এছাড়া আপনি গুড সামারিটান আইন, সহায়ক বন্ধু প্রোগ্রাম, চিকিৎসা ও সহায়তামূলক পরিষেবা সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পারেন।

প্রশিক্ষণ ভার্চুয়াল ও সরাসরি—উভয় পদ্ধতিতে উপলব্ধ। এই প্রশিক্ষণ ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, সংস্থা, কমিউনিটি গ্রুপ, পরিবার এবং ব্যক্তিগত পর্যায়ে প্রয়োজনে লক্ষ্যভিত্তিকভাবে প্রদান করা যায়।

নিউইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ অপিওইড ওভারডোজ সংক্রান্ত তথ্য

নিউইয়র্ক রাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগ অনলাইনে ওভারডোজ সংক্রান্ত সহায়ক তথ্য সরবরাহ করে থাকে।

এই তথ্য বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যায়: আরবি, চীনা, ফরাসি, হাইতিয়ান ক্রেওল, বাংলা, ইতালীয়, কোরিয়ান, পোলিশ, রাশিয়ান, স্প্যানিশ, উর্দু এবং ইয়িন্দিশ।

আপনি এখানে তথ্য পাবেন:

নারকান নেজাল স্প্রে কীভাবে ব্যবহার করবেন

কীভাবে অপিওইড ওভারডোজ শনাক্ত করবেন

কারও ওভারডোজ হলে আপনি কী করবেন

ফেন্টানিল সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

পরিবারের জন্য শিক্ষা ও সচেতনতা

৯১১ গুড সামারিটান আইন

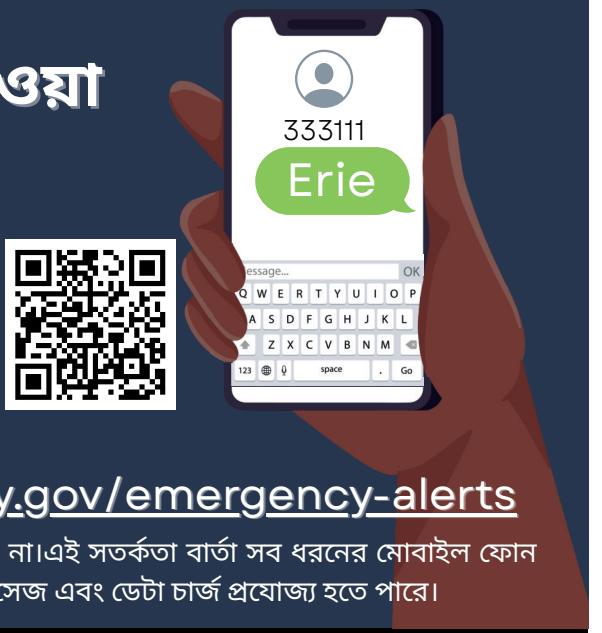
ওষুধের অপব্যবহার বিষয়ক তথ্য

ভিজিট করুন :

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/overdose_facts.htm

নিউইয়র্ক স্টেটের জরুরি ও আবহাওয়া সতর্কতা বার্তা

আপনার কাউন্টির নাম লিখে ৩৩৩১১১ নম্বরে টেক্সট
করুন এবং তাৎক্ষণিক জরুরি ও আবহাওয়াজনিত
সতর্কতা বার্তা পান।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: www.dhses.ny.gov/emergency-alerts

“County” শব্দটি ব্যবহার করবেন না। কোনো স্পেস বা বিরামচিহ্ন ব্যবহার করবেন না। এই সতর্কতা বার্তা সব ধরনের মোবাইল ফোন
নেটওয়ার্কে কার্যকর। বার্তা পাঠানোর ক্ষেত্রে আপনার মোবাইল পরিষেবা অনুযায়ী মেসেজ এবং ডেটা চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে।

আপনি কি পরিচারী

তাহলে প্রিয়জনদের জন্যও একটি জরুরি পরিকল্পনা তৈরি রাখুন।

বিস্তারিত জানতে পড়ুন:
পরিচারীদের জন্য দুর্ঘটনা প্রস্তুতি নির্দেশিকা

Visit: bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers



2·1·1

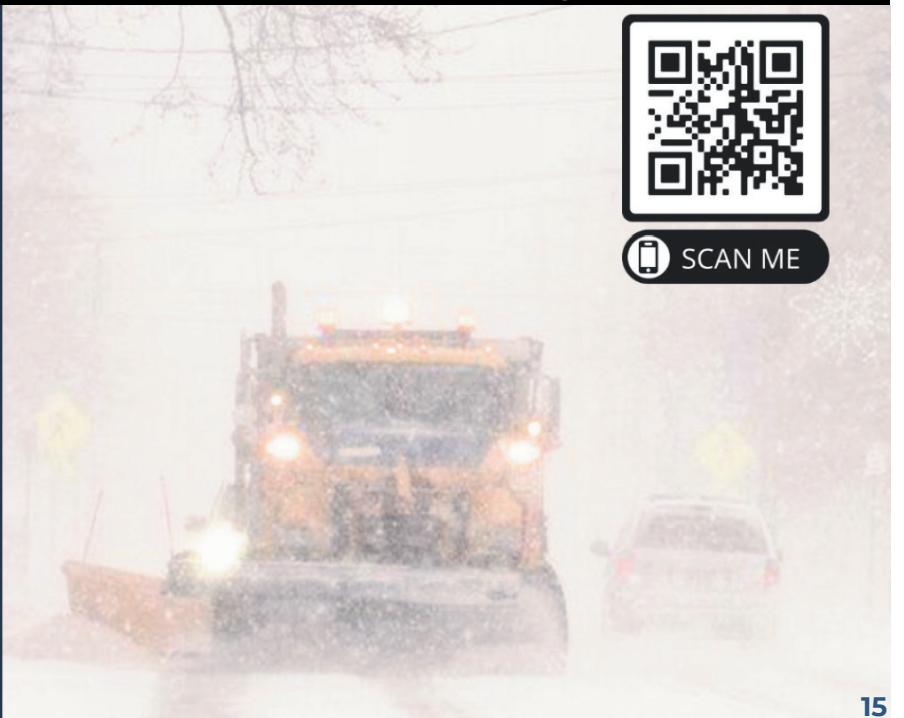
Western New York

Get Connected.
Get Answers.

Text your zip code
to **898-211**



SCAN ME



ওরুঘপূৰ্ণ ফোন নম্বৰসমূহ

চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরি অবস্থা
আত্মহত্যা প্রতিরোধ ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা লাইফলাইন
আপস্টেট নিউইয়র্ক বিষ তথ্য কেন্দ্র

911 নম্বরে ডায়াল করুন
988 নম্বরে ডায়াল করুন
800-222-1222

ERIE COUNTY NON-EMERGENCY LINE

[716-858-SNOW \(7669\)](tel:716-858-SNOW)

*শুধুমাত্র জরুরি অবস্থা চলাকালে সক্রিয় থাকে

এরি কাউন্টির জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে সহায়তা লাইন
এরি কাউন্টি শেরিফের জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে ঘোগাযোগ

[716-858-2903](tel:716-858-2903)

WNY 211

[2-1-1](tel:2-1-1)

খাদ্য, আশ্রয় এবং অন্যান্য সহায়তার জন্য

বাফেলো সিটি কল সেন্টার

[3-1-1](tel:3-1-1)

এরি কাউন্টি ওয়াটার অথোরিটি

সাধারণ তথ্যের জন্য: [716-849-8444](tel:716-849-8444)

জরুরি অবস্থার জন্য: [716-684-0900](tel:716-684-0900)

NYSEG (গ্যাস) জরুরি হটলাইন

[800-572-1121](tel:800-572-1121)

nyseg.com

ন্যাশনাল ফুয়েল জরুরি হটলাইন

[800-365-3234](tel:800-365-3234)

nationalfuel.com

সংকটকালীন সেবা

[716-834-3131](tel:716-834-3131)

crisiservices.org

*সংকটপূর্ণ বা ট্রামাজনিত ঘটনার সময় ও পরে সহায়তার জন্য

নিউইয়র্ক স্টেট শিশু নির্যাতন হটলাইন

[800-342-3720](tel:800-342-3720)

nyschildrensalliance.org

পারিবারিক সহিংসতা প্রতিরোধের নিরাপদ সহায়তা লাইন

[716-558-SAFE \(7233\)](tel:716-558-SAFE (7233))

fjcsafe.org

ন্যাশনাল গ্রিড - বিদ্যুৎ লাইনে ক্ষতি বা তার ছিঁড়ে পড়লে জরুরি লাইন

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

বিদ্যুৎ বিভাট অনলাইনে জানান: nationalgridus.com

ন্যাশনাল গ্রিড গ্যাস জরুরি হটলাইন

[800-892-2345](tel:800-892-2345)

সবশেষে বিদ্যুৎ পেয়েছেন? ন্যাশনাল গ্রিডে ফোন করুন

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

যদি দেখেন আপনার প্রতিবেশীদের বিদ্যুৎ ফিরে এসেছে, কিন্তু
আপনার বাড়িতে আসেনি—তাহলে অবশ্যই আমাদের জানান।

আমরা আপনার থেকে শুনতে চাই

এই কিটটি আপনার জন্য কতটা সহায়ক হয়েছে, তা জানাতে নিচের লিংকে

দেওয়া জরিপটি পূরণ করুন।

এই জরিপটি সম্পূর্ণ করতে মাত্র ৫ মিনিট সময় লাগবে এবং আপনার উভয়

সম্পূর্ণ গোপনীয় থাকবে।

Visit: bit.ly/EmergencyKitFeedback



OFFICE OF HEALTH EQUITY



UNITED WAY

Buffalo & Erie County



Erie County
Department of
Health



Public Health



www.erie.gov/health-equity