

তাপের মোকাবেলা করুন

চরম তাপ নিউ ইয়র্ক সিটির মুখোমুখি হওয়া সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ঝুঁকিগুলির মধ্যে একটি। গড়ে, প্রতি বছর 350 জন নিউ ইয়র্কবাসী তাপের কারণে মারা যায়। নিউ ইয়র্ক সিটিতে, বেশিরভাগ তাপ-সম্পর্কিত মৃত্যু এয়ার কন্ডিশনার ছাড়া বাড়িবাসাগুলি তে তাপের সংস্পর্শে আসার পরে ঘটে থাকে। শীততাপ নিয়ন্ত্রিত স্থানে সময় কাটানোর মাধ্যমে আপনি গরম আবহাওয়ায় নিরাপদ থাকতে পারেন - কয়েক ঘণ্টার স্থিতি আপনার তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারে। যদি আপনার এয়ার কন্ডিশনার না থাকে, তাহলে আপনি হোম এনার্জি অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম (Home Energy Assistance Program, HEAP)-এর মাধ্যমে বিনামূল্যে এয়ার কন্ডিশনারের জন্য আবেদন করতে 311 (ভিডিও রিলে পরিষেবার জন্য 212-639-9675 বা TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করতে পারেন বা এই ওয়েবসাইটে যেতে পারেন: <https://on.nyc.gov/HEAPCooling1>



ভবনের ভেতরে নিরাপত্তা সংক্রান্ত পরামর্শ

যখন আপনার বাসার ভিতরের তাপমাত্রা 80 ডিগ্রি ফারেনহাইটের কাছাকাছি থাকে মানসিক অসুস্থতা, হার্টের রোগ, এবং ডায়াবেটিসের মতো রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাপের প্রতি বেশি সংবেদনশীল হতে পারেন। আপনার তাপজনিত ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। গরম দিনগুলিতে:

- দিনের বেলায় আপনার ঘরকে রোদ যাতে বেশি গরম না করে সে জন্য আপনার জানালার শেড বা পর্দাগুলো বন্ধ রাখুন।
- স্টোভ ও ওভেনের ব্যবহার সীমিত করুন—এটি আপনাকে এবং আপনার ঘরকে আরো বেশি গরম করে তুলবে।
- ঠাণ্ডা (কিছু হিমশীতল নয়) স্নান বা গোসল আপনাকে ঠাণ্ডা হতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি বা আপনার বাসার কেউ যদি স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কোনো বৈদ্যুতিক চিকিৎসা সরঞ্জাম ব্যবহার করেন, তাহলে বিদ্যুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে ব্যবহারের জন্য একটি পরিকল্পনা করে রাখুন:

- বিদ্যুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে ডিভাইসটি আপনার ইউটিলিটি কোম্পানির সাথে নিবন্ধন করে রাখুন।
- আপনার কাছে ব্যাক-আপ ব্যাটারি এবং আপনার প্রয়োজন হলে অক্সিজেন ট্যাঙ্কের মতো বাড়তি সরঞ্জাম আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- প্রচলিত তাপ এবং অন্যান্য জরুরি পরিস্থিতি ঘটলে বিনামূল্যে জরুরি সতর্কতা পেতে Notify NYC-এর জন্য সাইন-আপ করুন। [NYC.gov/NotifyNYC](https://nyc.gov/NotifyNYC) ওয়েবসাইটে গিয়ে অথবা 311 নম্বরে ফোন করে সাইন-আপ করুন।

আপনার বাসায় শীততাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা না থাকলে:

- জানালাগুলো খুলে দিন এবং বাইরের ঠাণ্ডা বায়ু ঘরের ভিতরে নিয়ে আসার জন্য ফ্যান ব্যবহার করুন। এটি রাতে সবচেয়ে উপযোগী হতে পারে, যখন তাপমাত্রা কমে যায়।
- আশেপাশে শীততাপ নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা আছে এমন একটি ঠাণ্ডা জায়গা খুঁজে নিন। এটি হতে পারে একজন বন্ধুর বাসা, একটি মল, যাদুঘর, কফি শপ, বা একটি লাইব্রেরি।

আপনার বাসায় শীততাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা থাকলে:

- একটি আরামদায়ক, নিরাপদ পরিবেশ প্রদান করতে এবং বিদ্যুতের বিল বাঁচাতে সাহায্য করতে আপনার এসি লো কুল বা 78° F এসেট করুন।
- দিনের বেলায় আপনার ঘরকে রোদ যাতে বেশি গরম না করে সে জন্য আপনার জানালার শেড বা পর্দাগুলো বন্ধ রাখুন।

যখন আপনার বাসার ভিতরের তাপমাত্রা 90 ডিগ্রি ফারেনহাইটের কাছাকাছি থাকে

টি আপনার বাসাতে নিরাপদ তাপমাত্রা নয়। আপনার এসি চালু করুন বা কাছাকাছি একটি শীততাপ নিয়ন্ত্রিত জায়গা খুঁজে নিন। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে পরিবার বা বন্ধুদের শীততাপ নিয়ন্ত্রিত বাসায়, ইনডোর শপিং সেন্টারে, আপনার প্রিয় যাদুঘরে, আপনার স্থানীয় কফি শপে, বা আপনার স্থানীয় লাইব্রেরিতে যাওয়া। ফ্যান ব্যবহার করা ঠাণ্ডা ও নিরাপদ থাকার জন্য যথেষ্ট হবে না। তাপজনিত জরুরি অবস্থার সময়, আপনি সিটির নির্ধারিত কুলিং সেন্টারগুলো খুঁজে নিতে 311 (ভিডিও রিলে পরিষেবার জন্য 212-639-9675, বা TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা [NYC.gov/beattheheat](https://nyc.gov/beattheheat) ওয়েবসাইটে যেতে পারেন। যদি আপনি শীততাপ নিয়ন্ত্রিত জায়গায় সময় কাটানোর জন্য আপনার বাসা থেকে বের হন, তাহলে বাসায় ফেরার সময় সতর্ক থাকুন, যদি বাসা তখনও গরম থাকে। যতক্ষণ গরম থাকে ততক্ষণ প্রতিদিন শীতল জায়গা খোঁজা চালিয়ে যান, এবং আপনার বাড়ি তখনও গরম থাকলে আরও কয়েক দিনের জন্য খোঁজা অব্যাহত রাখুন।

চরম তাপ কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [NYC.gov/health](https://nyc.gov/health) ওয়েবসাইট দেখুন।