

দিশানির্দেশ

# তাপমাত্রার বিরুদ্ধে লড়াইতে হবে এক সাথে: বাড়িতে ঠান্ডা থাকার যাচাইকরণ তালিকা

## ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য

এই যাচাইকরণ তালিকাটি আপনাকে সনাক্ত করতে সহায়তা করবে যে কোনও বাড়ি অতিরিক্ত গরম হওয়ার ঝুঁকিতে আছে কিনা এবং কীভাবে এই ঝুঁকি হ্রাস করা যাবে।

যদিও আমরা সবাই গরম আবহাওয়ার অপেক্ষায় থাকি, বাড়িগুলি কখনও কখনও অতিরিক্ত গরম হয়ে যেতে পারে (অস্বাচ্ছন্দ্যকর রকম গরম হয়ে যাওয়া)। গরম আবহাওয়ার সময় প্রত্যেকের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে থাকতে পারে তবে কিছু মানুষ বিশেষত গরমের দিনে ঝুঁকিতে থাকেন। কোনও গরম ঘর এখনকার স্বাস্থ্যের সমস্যা আরও খারাপ করতে পারে এবং এটি মারাত্মক হতে পারে।

## যেসব বাড়িগুলি অতিরিক্ত গরম হওয়ার সম্ভাবনা বেশি

গরম আবহাওয়ার সময় কখনও কখনও অতিরিক্ত গরম হতে পারে এমন ঘরগুলি হল নিম্নরূপ:

- উপরের তলায় থাকা ফ্ল্যাট, কারণ এখানে তাপমাত্রা বেড়ে যায়
- কেবল এক দিকে জানালা খোলা থাকা বাড়িগুলি, কারণ এর অর্থ হল বাড়ির মধ্য দিয়ে কম বায়ুচলাচল হচ্ছে
- বাহ্যিকভাবে সূর্য থেকে সামান্য ছায়াযুক্ত বাড়িগুলি, উদাহরণস্বরূপ যেখানে কোনও শটার বা শেড নেই, অথবা অভ্যন্তরীণভাবে, উদাহরণস্বরূপ যেখানে কোনও পর্দা বা কোনও খড়খড়ি নেই
- বড়ো পূর্বমুখী, পশ্চিম মুখী বা দক্ষিণমুখী জানালা যেখানে সূর্য থেকে ছায়া পাওয়া যায় না (উদাহরণস্বরূপ বাহ্যিক শটার বা অভ্যন্তরীণ পর্দা এবং খড়খড়ি)
- ঘনবসতিপূর্ণ শহুরে অঞ্চলে অবস্থিত বাড়িগুলি যেখানে কাছাকাছি অল্প সবুজ স্থান আছে, সেই অঞ্চলগুলি আরও গরম তাপমাত্রা অনুভব করতে পারে
- কিছু অত্যন্ত তাপরোধী বা শক্তি-সাপ্রয়ী বাড়িগুলি ভিতরে তাপ আটকে রাখতে পারে। বাড়িগুলিকে শক্তি-সাপ্রয়ী করে তোলার প্রচুর স্বাস্থ্যজনিত এবং অন্যান্য সুবিধা রয়েছে তবে গ্রীষ্মে অতিরিক্ত গরম বেড়ে যাওয়া এড়ানোর জন্য যত্ন নেওয়া দরকার
- কম দক্ষ সরঞ্জাম থাকা বাড়িগুলি যা অতিরিক্ত তাপ বিকিরণ করে, যেমন দুর্বল তাপরোধী গরম জলের সিস্টেম

- যেসব বাড়ির জানলাগুলি পুরোপুরি খোলে না, উদাহরণস্বরূপ যদি কোনও সেফটি ক্যাচ ইনস্টল করা থাকে

## যেসব আবাসিকদের অতিরিক্ত গরমের কারণে অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি হতে পারে

গরম আবহাওয়ায় কিছু ব্যক্তির অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি হওয়ার অনেকগুলি কারণ রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে:

- বেশি বয়স্ক, বিশেষত 65 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষ (75 বছর বা তার বেশি বয়সের পূর্ববর্তী নির্দেশিকা থেকে কেমন পরিবর্তন হচ্ছে তা লক্ষ্য করুন)
- শিশু, বিশেষ করে 5 বছর এবং 5 বছরের কম বয়সী
- যারা একা বাস করেন এবং/অথবা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন
- দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা ব্যক্তির (বিশেষত হৃৎপিণ্ড এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকা ব্যক্তি)
- যেসব ব্যক্তির নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ গ্রহণ করছেন
- যেসব ব্যক্তিদের তাদের রুটিন ক্রিয়াকলাপের জন্য অন্যের সহায়তা প্রয়োজন হয়
- উষ্ণ আবহাওয়ায় তাদের আচরণকে খাপ খাইয়ে নিতে অসুবিধা থাকা ব্যক্তির (উদাহরণস্বরূপ, ডিমেনশিয়া, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা অ্যালকোহল/বিনোদনমূলক ড্রাগ ব্যবহারের কারণে)
- দিনের উষ্ণতম অংশে যারা বাড়িতে থাকে (উদাহরণস্বরূপ, ছোটো শিশু বা গৃহকর্মী)

## গরম আবহাওয়ার জন্য আপনার বাড়িকে প্রস্তুত করতে আপনি যা করতে পারেন

যখন গরম আবহাওয়া আসছে তখন আমরা প্রায়শই কিছু সতর্কবার্তা পাই এবং প্রতিটি গ্রীষ্মকালের জন্য পরিকল্পনা করে রাখা সর্বদাই সহায়ক হয়। গরম আবহাওয়ার সময় আপনার বাড়ির অতিরিক্ত গরম হওয়ার ঝুঁকি কমাতে এবং প্রস্তুত হতে আপনি করতে পারেন এমন কিছু বিষয় হল:

1. অভ্যন্তরীণ খড়খড়ি বা পর্দা ইনস্টল করার কথা বিবেচনা করুন, বা বাহ্যিক শাটার, রোলার ব্লাইন্ড বা অ্যাওনিংগুলিও খুব কার্যকর।

2. আপনার বাড়িতে যদি ভেন্টিলেশন সিস্টেম থাকে তবে এটি চালু আছে কিনা এবং এটি 'গ্রীষ্মকালীন মোডে' কাজ করে কিনা পরীক্ষা করে দেখুন।
3. ফ্রিজ, ফ্রিজার এবং ফ্যানগুলি সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা তা পরীক্ষা করুন, উদাহরণস্বরূপ আপনার খাবার ঠান্ডা বা হিমায়িত রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন।
4. প্যাকেজিংয়ের নির্দেশাবলী অনুযায়ী ওষুধ সংরক্ষণ করা যেতে পারে কিনা তা পরীক্ষা করুন।
5. যদি আপনার বাড়িকে তাপরোধী করা হয় বা পুনর্নবীকরণ করা হয় তবে অতিরিক্ত উত্তাপ হ্রাস করার বিষয়ে পরামর্শের জন্য ইনস্টলারদের সাথে কথা বলুন।
6. ঘরের বাইরের গাছপালা ছায়া দিতে পারে, যা বিশেষত দক্ষিণমুখী জানালার সামনে সহায়ক হতে পারে, আর ঘরের ভিতরের গাছপালা বাতাসকে ঠান্ডা করতে সহায়তা করতে পারে।

## গরম আবহাওয়া চলাকালীন আপনার বাড়িকে প্রস্তুত করতে আপনি যা করতে পারেন

যখন গরম আবহাওয়া আসে তখন বেশ কয়েকটি দ্রুত এবং সহজ পদক্ষেপ রয়েছে যা গ্রহণ করলে আমরা সবাই বাড়ির উত্তাপ কমাতে পারি:

1. সম্ভব হলে জানালায় শেড দিন বা ঢেকে রাখুন।
2. যখন বাইরের বাতাস ঠান্ডা মনে হয়, জানালা খুলুন (যখন এটি করা নিরাপদ), উদাহরণস্বরূপ রাতে, এবং বাড়ির মধ্য দিয়ে বাতাস প্রবাহিত করার চেষ্টা করুন।
3. যদি বাতাসের তাপমাত্রা 35°C এর নীচে থাকে তবে ইলেক্ট্রিক ফ্যানটি ব্যবহার করুন তবে সেটি সরাসরি আপনার শরীরের দিকে মুখ করে রাখবেন না কারণ এর ফলে ডিহাইড্রেশন হতে পারে।
4. আপনার ঘর গরম করার যন্ত্র বন্ধ আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।
5. বাড়িতে উত্পন্ন তাপ হ্রাস করতে, যেসব আলো এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলি ব্যবহার হচ্ছে না সেগুলি বন্ধ করুন এবং দিনের তুলনামূলক ঠান্ডা সময়ে রান্না করার বিষয়টি বিবেচনা করুন।
6. বাড়ির ঠান্ডা অংশে যান, বিশেষত সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়।
7. বাইরে ছায়ায় থাকলে বা কোনও পাবলিক বিন্ডিংয়ে থাকলে সেটি তুলনামূলক ভাবে ঠান্ডা জায়গা হতে পারে (যেমন উপাসনার স্থান, স্থানীয় গ্রন্থাগার বা সুপারমার্কেট) তাই আপনি যদি তাপ থেকে নিজেকে আরও ঝুঁকিতে না ফেলে নিরাপদে সেখানে যেতে সক্ষম হন তবে সেখানে যাওয়াকে নিজেকে ঠান্ডা রাখার উপায় হিসাবে বিবেচনা করতে পারেন।

## কোথায় সাহায্য পাবেন

গরম আবহাওয়ার সময় স্বাস্থ্য পরামর্শ:

[তাপমাত্রার বিরুদ্ধে লড়াইতে হবে এক সাথে](#)

[তাপ জনিত ক্লান্তি এবং হিট স্ট্রোক সম্পর্কে NHS এর পরামর্শ](#)

[সানস্ক্রিন এবং সান সেফটি সম্পর্কে NHS এর পরামর্শ](#)

## গরম আবহাওয়ার জন্য আপনার বাড়িকে প্রস্তুত করতে আপনি যা করতে পারেন তার পরামর্শ

আপনি যদি সামাজিক আবাসনে বাস করেন তবে আপনি নিম্নলিখিতগুলি থেকে আপনার বাড়ির জন্য সাহায্য ও সহায়তা পেতে পারেন:

- আপনার [স্থানীয় কাউন্সিল](#)
- তুলনামূলক ভাবে বয়স্ক মানুষের জন্য [ফার্স্ট স্টপ কেয়ার অ্যাডভাইস](#) (First Stop Care Advice), অথবা [হোম ইমপ্রুভমেন্ট এজেন্সি](#) (Home Improvement Agencies) এর মাধ্যমে (0300 124 0315) নম্বরে ফোন করে একটি স্বীকৃতিপ্রাপ্ত গৃহ উন্নয়ন এজেন্সি অথবা দক্ষ ব্যক্তির পরিষেবা পেতে পারেন
- আপনার সামাজিক ঘর ভাড়া দেবার এজেন্সি
- আপনার সামাজিক আবাসন সরবরাহকারী
- [নাগরিকের পরামর্শ](#) (Citizen's Advice)

যদি আপনি আপনার বাড়ির মালিক হন (মালিক অধিকৃত) তবে আপনি তুলনামূলক ভাবে বয়স্ক মানুষের জন্য [ফার্স্ট স্টপ কেয়ার অ্যাডভাইস](#), অথবা [হোম ইমপ্রুভমেন্ট এজেন্সি](#) এর মাধ্যমে (0300 124 0315) নম্বরে ফোন করে একটি স্বীকৃতিপ্রাপ্ত গৃহ উন্নয়ন এজেন্সি অথবা দক্ষ ব্যক্তির পরিষেবা পেতে পারেন।

আপনি যদি ভাড়া বাড়িতে বাস করেন তবে আপনি নিম্নলিখিতগুলি থেকে সাহায্য ও সহায়তা পেতে পারেন:

- আপনার [স্থানীয় কাউন্সিল](#)
- আপনার সামাজিক ঘর ভাড়া দেবার এজেন্সি
- [নাগরিকের পরামর্শ](#)
- আপনার ব্যক্তিগত বাড়িওয়ালা