

দিশানির্দেশ

উষ্ণ এবং ভালো থাকা: ঠান্ডা আবহাওয়ায় নিরাপদ থাকা

ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য

এই দিশানির্দেশটি শীতকালে কীভাবে উষ্ণ থাকতে হবে সে সম্পর্কে সবাইকে পরামর্শ দেয়। খুব বেশি ঠান্ডা লাগলে যে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি ঠান্ডা আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে পারেন এবং নিজেকে গরম রাখার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন। ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় সুস্থ থাকার জন্য আপনি নিতে পারেন এমন পদক্ষেপও রয়েছে।

কিছু ব্যক্তি ঠান্ডার সংস্পর্শে আসার কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। এই ধরনের গোষ্ঠীর ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার জন্য নিবেদিত কিছু দিশানির্দেশ দেবার নথিপত্র রয়েছে।

ঠান্ডা আবহাওয়া এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা

যদিও ঠান্ডা আবহাওয়ার সংস্পর্শে যে কোনও ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে, তবে কিছু ব্যক্তি বিশেষ ঝুঁকিতে থাকেন। এর মধ্যে রয়েছে:

- তুলনামূলক ভাবে বয়স্ক ব্যক্তি (65 বছর বা তার বেশি বয়সী)
- কার্ডিওভাসকুলার বা শ্বাসযন্ত্রের রোগ বা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যার মতো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির
- গর্ভবতী মহিলা
- ছোটো শিশু (বিশেষ করে 5 বছর বা তার কম বয়সী)
- শিক্ষাগ্রহণের প্রতিবন্ধিতা থাকা ব্যক্তির
- পড়ে যাবার ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তির
- যারা একা থাকেন এবং হয়তোবা নিজের যত্ন নিতে অক্ষম
- গৃহবন্দী বা কম গতিশীলতা সম্পন্ন মানুষ
- বঞ্চিত থাকার মতো পরিস্থিতিতে বসবাসকারী মানুষ

ঠান্ডা আবহাওয়ায় অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ার অনেক কারণ রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে:

- নিম্নমানের আবাসন এবং বিশেষত ঠান্ডা ঘর
- শীতের মাসগুলিতে ফুলু এবং নোরো ভাইরাসের মতো সংক্রামক রোগের কারণে ঘনঘন সংক্রমণের সম্ভাবনা
- তুষার এবং বরফের মতো শারীরিক বিপদ।

ঠান্ডা আবহাওয়ার সময়, মানুষ তাদের ঘর গরম করার জন্য ক্রটিযুক্ত বা অনুপযুক্ত সরঞ্জামগুলিও ব্যবহার করে থাকতে পারেন। এটি কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।

যখন কোনও ঘর আর্দ্র এবং ঠান্ডা হয়, তখন মাটি-কাদা জমে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এটি অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে, বিশেষত হাঁপানির কারণে।

আপনার বাসা উষ্ণ রাখুন

আপনার ঘরটি এমন তাপমাত্রায় গরম করা উচিত যা আপনার পক্ষে আরামদায়ক। ঘরের ভিতরে নিম্ন তাপমাত্রা আপনার স্বাস্থ্যের উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে, বিশেষত যদি আপনার চিকিত্সাগত পরিস্থিতি থাকে বা যদি আপনি বয়স্ক মানুষ হন।

সহজ পরিবর্তনগুলি আপনাকে এবং আপনার বাড়িকে উষ্ণ রাখতে সহায়তা করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- লিভিং রুম বা বেডরুমের মতো আপনি যে ঘরগুলিতে প্রচুর সময় থাকেন সেগুলি কমপক্ষে 18°C এ গরম রাখার চেষ্টা করুন
- ঘরের ছিদ্রগুলি হ্রাস করার চেষ্টা করুন; আপনি সম্ভাব্য দরজার চারপাশে থাকা ছিদ্রনিরোধকগুলি ফিট করতে পারেন
- রাতে আপনার বেডরুমের জানালা বন্ধ রাখুন
- পাতলা পোশাকের বেশ কয়েকটি স্তর পরে থাকুন; এটি আপনাকে একটি মোটা কাপড়ের স্তরের চেয়ে উষ্ণ রাখতে পারে

আর্থিক সহায়তা চান

আর্থিক সংকটে থাকা মানুষের পক্ষে তাদের ঘরগুলি পর্যাপ্ত পরিমাণে গরম করা বেশি কঠিন মনে হতে পারে। এটি ঠান্ডা হওয়ার সংস্পর্শে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। আপনাকে আপনার বাড়িকে আরও শক্তি-সামর্থ্য করে গড়ে তুলতে, আপনার ঘর গরম করার ব্যবস্থা উন্নত করতে বা বিদ্যুতের বিল সামলাতে সহায়তা করার জন্য অনুদান,

সুবিধা এবং পরামর্শের সংস্থান উপলব্ধ রয়েছে। জীবন ধারণের ব্যয়ের বিষয়ে সাহায্য করার জন্য সহায়তার ব্যবস্থাও রয়েছে, বিশেষত নিম্ন আয়ের মানুষের জন্য। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি নির্দিষ্ট কোনও সুবিধা বা ট্যাক্স ক্রেডিট দাবি করেন তবে আপনি জীবন ধারণের খরচে সহায়তা করার জন্য সরকারের কাছ থেকে অতিরিক্ত অর্থ প্রাপ্তির জন্য যোগ্য হতে পারেন। সরকার বিলগুলিতে অর্থ সাশ্রয় করতে সহায়তা করার জন্য শক্তি-সাশ্রয়ী টিপস প্রকাশ করেছে।

নিজের এবং অন্যদের যত্ন নিন

নিজের এবং আপনার আশেপাশের অন্যদের ঠান্ডা হাওয়ার সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমাতে এমন অন্যান্য অনেক কিছু আছে যা আপনি করতে পারেন।

শীতকালে শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে আপনি টিকা নিতে পারেন। এটি বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার কিছু দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে অর্থাৎ আপনি ঠান্ডা আবহাওয়ার প্রভাবের জন্য বেশি ঝুঁকিতে থাকেন। আপনি ফ্লু-র টিকা বা COVID-19 বুস্টার এর জন্য আপনার যোগ্যতা অনলাইনে পরীক্ষা করাতে পারেন। আপনার ফার্মাসিস্ট বা GP (জেনারেল প্র্যাক্টিশনার)-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা আরও জানতে NHS ইংল্যান্ড ওয়েবসাইটে যান।

আপনার শীতকালীন ছোটোখাটো অসুস্থতা যেমন সর্দি বা গলা ব্যথার অবিলম্বে চিকিত্সা করানো উচিত। NHS ইংল্যান্ড ঠান্ডা লাগা বা গলা ব্যথা সামলানোর জন্য আপনি কী পদক্ষেপ নিতে পারেন এবং কখন আরও পরামর্শ এবং চিকিত্সার জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে দেখা করা উপযুক্ত হতে পারে সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে। আপনি অনলাইন অনুসন্ধান এর মাধ্যমে আপনার নিকটতম ফার্মেসির বিবরণ পেতে পারেন

আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন বা হতাশ বোধ করেন তবে আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট, NHS 111 বা আপনার GP (জেনারেল প্র্যাক্টিশনার) এর সাথে যোগাযোগ করুন, যারা সবাই পরামর্শ এবং সহায়তা দিতে সক্ষম হবেন। আপদকালীন পরিস্থিতিতে ডায়াল করুন 999।

আপনি যখন বাড়ির ভিতরে থাকেন, তখন এমন কিছু কাজ রয়েছে যা আপনি করতে পারেন যা আপনাকে উষ্ণ রাখতে এবং চিকিত্সা সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে, উদাহরণস্বরূপ:

- এক ঘণ্টার বেশি বসে না থাকার চেষ্টা করুন
- আপনি যদি চলাফেরা করতে অসুবিধা বোধ করেন তবে আপনার বাচ্চ এবং পা প্রসারিত করলে তা আপনাকে উষ্ণ রাখতেও সহায়তা করতে পারে

- যদি আপনার কাছে কেউ দেখা করতে আসেন তবে আসার আগে এবং পরে কয়েক মিনিটের জন্য ঘরে বায়ু চলাচল করলে এটি জীবাণুর বিস্তার বন্ধ করতে সহায়তা করতে পারে; আপনি তাদের দেখা করতে আসার সময় জানালা খোলা রেখে আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারেন, যদি এটি অত্যন্ত ঠান্ডা না হয়

বাইরে বেরোনোর সময়, পিছলে যাওয়া এবং পিচ্ছিল বা বরফযুক্ত উপরিতলগুলিতে পড়ে যাওয়া এড়াতে ভালো গ্রিপযুক্ত জুতো পরুন।

যদি খারাপ আবহাওয়ার পূর্বাভাস হয়, তবে আগে থেকে পরিকল্পনা করুন এবং পরীক্ষা করে দেখুন যে আপনার বাড়ি থেকে বের হওয়া বেশি কষ্টকর হলে আপনার কাছে পর্যাপ্ত ওষুধ এবং খাবার থাকবে কিনা। আপনি যদি ঘর থেকে বের হতে না পারেন তবে অন্যদের সনাক্ত করার চেষ্টা করুন যারা আপনার হয়ে খাবার এবং ওষুধ নিয়ে আসতে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারে। NHS কেয়ার ভলান্টিয়ার রেসপন্ডার স্কিম (NHS CARE Volunteer Responders scheme) যারা সহায়তার জন্য যোগ্য তাদের জন্য সহায়তা সরবরাহ করতে সক্ষম হতে পারে।

আপনার আশেপাশের অন্যান্য ব্যক্তিদের, বিশেষত বয়স্ক প্রতিবেশী, পারিবারিক বন্ধু এবং প্রতিবেশীদের ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। অন্যদের সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন:

- তাদের সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং জিজ্ঞাসা করুন যে তারা অসুস্থ বোধ করছেন কিনা, বা তাদের কোনও ব্যবহারিক সহায়তা প্রয়োজন কিনা
- যদি খারাপ আবহাওয়ার পূর্বাভাস হয়, তাহলে দেখুন যে তাদের খাদ্য এবং ওষুধ মজুদ করার জন্য কোনও সহায়তার প্রয়োজন আছে কিনা
- আপনি যদি অন্য কারও স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগ বোধ করেন তবে আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট, আপনার GP (জেনারেল প্র্যাক্টিশনার) বা NHS 111 এর সাথে যোগাযোগ করুন, যারা সবাই পরামর্শ দিতে এবং সহায়তা করতে সক্ষম হবেন
- আপনি যদি মনে করেন যে তাদের হাইপোথার্মিয়া হয়ে থাকতে পারে তাহলে আরও মূল্যায়নের জন্য NHS 111 এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং আপদকালীন পরিস্থিতিতে 999 নম্বরে ডায়াল করুন; হাইপোথার্মিয়ায় আক্রান্ত হতে পারে এমন ব্যক্তির সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে কাঁপুনি, ধীর শ্বাস প্রশ্বাস, ক্লান্তি বা বিভ্রান্তি এবং ফ্যাকাশে, ঠান্ডা ত্বক

আপনার বাসাকে প্রস্তুত রাখুন

আপনার বাড়ির দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়নগুলি আপনার স্বাচ্ছন্দ্য ব্যাপকভাবে বাড়াতে পারে তবে এটি ব্যয়বহুল হতে পারে। আপনার এনার্জি পারফরম্যান্স সার্টিফিকেট (EPC) থেকে থাকলে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন যে সেখানে উন্নয়ন ঘটানোর সম্ভাবনা আছে কিনা

এবং প্রস্তাবিত পরিবর্তনগুলির ধরনের উপর নির্ভর করে কোনও পেশাদারের সাথে কথা বলার বিষয়টি বিবেচনা করে দেখতে পারেন। আপনার সাধের উপর নির্ভর করে, নিম্নলিখিত বিকল্পগুলি এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- আপনার ঘর গরম করার সরঞ্জামগুলির নিয়মিত সার্ভিসিং করা হলে সেগুলিকে দিয়ে দক্ষতার সাথে এবং দীর্ঘসময়ের জন্য কাজ চালিয়ে যেতে পারবেন, যা আপনার অর্থের সশ্রয় করতে পারে
- ঠান্ডা আবহাওয়ায় জমে যাওয়া প্রতিরোধ করার জন্য জলের পাইপগুলির জন্য তাপনিরোধক লাগানো
- চিলেকোঠায় তাপনিরোধক লাগানো
- অভ্যন্তরীণ, গহ্বরে বা বাইরের পাচিলে তাপনিরোধক লাগানো
- ডাবল (বা ট্রিপল) উইন্ডো গ্লেজিং

'গরম হতে সাহায্য' (Help to Heat) করার মাধ্যমে বিদ্যুৎ ব্যবহারের দক্ষতার উন্নয়ন ঘটানোর যোগ্যতা অর্জনের বিষয়ে আরও জানুন। আপনার যদি আর্থিক বা বিদ্যুৎ ব্যবহারের দক্ষতা জনিত বিষয়ে সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার অঞ্চলে কী সহায়তা পাওয়া যায় তা জানতে আপনি আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

এনার্জি সেভিং ট্রাস্ট (Energy Saving Trust) এর আপনার বাড়ি গরম করার আরও কার্যকর উপায় এবং তাপনিরোধক উন্নত করার পরামর্শ সহ আপনি যা করতে পারেন সে সম্পর্কে জানানোর মতো টিপস রয়েছে।

যদি আপনার বাড়িতে মাটি-কাদা বা আর্দ্রতা থাকে তবে মাটি-কাদা হওয়া বা আর্দ্রতার কারণ কী এবং কীভাবে এটি সামলাবেন তার সন্ধান করুন। নতুন গাইডেন্স বেসরকারী এবং সামাজিক বাসা ভাড়া দেওয়া বাড়িওয়ালাদের আর্দ্রতা এবং মাটি-কাদার প্রতিক্রিয়ায় কী করা উচিত তা জানাতে এবং প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণের বিষয়ে রূপরেখা দেয়।

এটি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে গৃহস্থালী সরঞ্জামগুলি নিরাপদ এবং সঠিকভাবে কাজ করছে কারণ শীতকালে এগুলির চাহিদা সাধারণত বেশি থাকে। এটি করার জন্য আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার ঘর গরম করার এবং রান্নার সরঞ্জামগুলি নিরাপদে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য একটি Gas Safe® এর কাছে নথিভুক্ত ইঞ্জিনিয়ার কে দিয়ে পরীক্ষা করান
- একটি কার্বন মনোক্সাইড অ্যালার্ম (EN 50291 অনুসারে) লাগান
- বয়লারের জ্বালানী এবং চিমনির মতো জিনিসগুলিতে কোনও প্রতিবন্ধক আছে কিনা পরীক্ষা করান এবং প্রয়োজনে পরিষ্কার করান
- আপনার জল এবং বিদ্যুৎ সরবরাহকারীদের সাথে যোগাযোগ করে দেখুন যে আপনি অগ্রাধিকার প্রাপ্ত পরিষেবা রেজিস্টার (Priority Services Register) এ

থাকতে পারেন কিনা, এটি একটি বিনামূল্যে প্রাপ্ত সহায়তা পরিষেবা যা ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে মানুষকে সহায়তা করে

আরও তথ্য

এই সব সহায়তা ব্যবস্থাগুলি সম্পর্কে আরও পরামর্শের জন্য বা ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় কীভাবে উষ্ণ এবং ভালো থাকতে হবে সে সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়ার জন্য এখানে দেখুন:

- মেট (আবহাওয়া) অফিসের ওয়েবসাইটগুলি আপনার বাসা এবং সম্পত্তিকে কীভাবে শীতকালের জন্য প্রস্তুত করবেন এবং এই শীতে আপনার বাসা উষ্ণ রাখা বিষয়ে
- পরিবারের জন্য সহায়তা বিষয়ে GOV.UK ওয়েবসাইট
- এজ UK এর ওয়েবসাইট অথবা 0800 169 6565 নম্বরে কল করুন এবং 'WINTER' কথাটি উদ্ধৃত করুন
- NHS ইংল্যান্ড ওয়েবসাইট শীতকালে কীভাবে ভালো থাকবেন