

সংকটের জন্য প্রস্তুতি: আত্মীয়দের জন্য সাহায্য

সংকট এবং দুর্ঘটনার জন্য ভালো প্রস্তুতির প্রয়োজন – বিশেষ করে যখন বয়স্ক বা স্বাস্থ্যহীন পরিবারের সদস্যরা আক্রান্ত হন।

যখন ব্যক্তিগত স্ব-সহায়তা তার সীমায় পৌঁছে যায় অথবা সরকারী সহায়তা কাঠামো চাপা পড়ে যায়, তখন সংকট সফলভাবে মোকাবেলা করার জন্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এবং পারস্পরিক সহায়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এবং আপনার প্রিয়জনরা জরুরি অবস্থার জন্য কীভাবে আরও ভালোভাবে প্রস্তুতি নিতে পারেন সে সম্পর্কে এখানে সহজ টিপস এবং পরামর্শ পাবেন। এর মধ্যে রয়েছে সরবরাহ মজুদ করা এবং জরুরি সরবরাহ প্যাক করা, উদাহরণস্বরূপ, পাশাপাশি প্রতিবেশীদের সাথে যোগাযোগ করা। এটি বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে যদি পরিবারের সদস্যরা একা থাকেন কিন্তু সময়ে সময়ে তাদের সহায়তার প্রয়োজন হয়।



সংকট যোগাযোগ পরিকল্পনা



কেটে নিয়ে যাওয়ার জন্য

বড় ধরনের দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যরা যাতে দ্রুত এবং নির্ভরযোগ্যভাবে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি সংকট যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরি করা হয়। আপনার পরিবারের প্রতিটি ব্যক্তির জন্য বা বন্ধুদের বৃন্দের জন্য একটি যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরি করতে এই টেমপ্লেটটি ব্যবহার করুন।

সংকটপূর্ণ পিরিস্থিতে যাদের সহায়তার চাহিদা বেশি, তাদের সাহায্য করার জন্য টিপস

- সাহায্যের প্রয়োজন কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
- জরুরি প্রয়োজন এবং পিরবহেনের প্রয়োজন হেল নাগিরকেন্দর হটলাইন কল করুন (টেলিফোন (030) 115)।
- যাদের সাহায্যের প্রয়োজন (এবং উপস্থিত যেকোনো পোষা প্রাণীকে) জরুরি পিরেষবা সম্পর্কে অবিহত করুন।
- জরুরি বয়াগ আছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
- ঘর থেকে বের হওয়ার সময় সাহায্য করুন (উদাহরণস্বরূপ, বয়াগ বহন করে)।
- আপনার কাছে কোন সংকটকালীন যোগাযোগ পিরকল্পনা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবদের জানান (প্রয়োজন, সংশ্লিষ্ট বয়ক্তি সেখানে থাকতে পারেন কিনা তা স্পষ্ট করুন)।
- ঘুমানোর জন্য একটি অস্থায়ী জায়গা দিন।
- সরবরাহ (যেমন জল) কেনত প্রস্তাব করুন।



গুরুত্বপূর্ণ : আত্মরক্ষা সবার আগে!

নিজেই কখনো বিপদ ফেলবেন না এবং অতিরিক্ত পিরশ্রম করবেন না। যতটা সম্ভব এবং যতটা সম্ভব সাহায্য প্রদান করুন। টিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়ে, সর্বদা পেশাদারদের উপর সাহায্য ছেড়ে দিন। আমাদের ওয়েবসাইটে আপনি অভাবগ্রস্ত এবং সহায়তা প্রদানকারীদের জন্য বিভিন্ন সহায়তা বিকল্পের একটি সারসংক্ষেপ পেতে পারেন।

DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.
Bachestraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300

einsatzdienste@drk-berlin.de

www.drk-berlin.de



DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.



বার্লিন নে জার্মান রেড ক্রস

(দাদু-দিদমা) টি পতামাতার জন্য জরুরি প্রস্তুতি



© DRK LV Berlin

ভালোভাবে প্রস্তুত, ভালোভাবে সুরক্ষিত:
জরুরি অবস্থার জন্য আপনার পিরবারকে
কীভাবে প্রস্তুত করবেন

www.drk-berlin.de

প্রতিটি সংকেটের মধ্য দিয়ে নিরাপদ: অভাবী পিরবারের সদস্যদের সহায়তা

সংকট এবং দুর্ঘটনা প্রায়শই অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে - প্রাকৃতিক দুর্ঘটনা থেকে শুরু করে প্রযুক্তিগত ত্রুটি বা স্থানান্তর পর্যন্ত। অতএব, বিশেষ করে যেসব পিরবারের আত্মীয়স্বজনদের সহায়তার প্রয়োজন বেশ, তাদের জন্য ভালোভাবে প্রস্তুত থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অোগ থেকেই পিরকল্পনা করলে আপনি জরুরি পরিস্থিতিতে পদক্ষেপ নিতে সক্ষম থাকবেন এবং নিজেই এবং অন্যদের দ্রুত এবং কার্যকরভাবে সাহায্য করতে পারবেন।

সংযুক্ত থাকুন

যদি আপনি আপনার প্রিয়জনদের সাথে নিয়মিত দেখা করেন না পারেন, তাহলে তাদের সুস্থতা খোঁজার জন্য নিয়মিত ফোন কেলর সময়সূচী নির্ধারিত করুন। এছাড়াও, যদি কোনও অপ্রত্যাশিত ঘটনা ঘটে তবে আপনাকে অবহিত করা নিশ্চিত করুন। এটি করার জন্য, সাহায্যের প্রয়োজন এমন ব্যক্তির বাড়িতে আপনার ফোন নম্বরটি স্পষ্টভাবে রাখুন। আপনার প্রিয়জনের আশপাশের কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে আপনার নম্বরটি দেওয়াও সহায়ক হতে পারে। এছাড়াও, একটি সংকট যোগাযোগ পিরকল্পনা তৈরি করুন যাতে পিরবারের সকল সদস্য জানেন যে কোনও বড় জরুরি পরিস্থিতিতে কীভাবে এক অপেরর সাথে যোগাযোগ করতে হয়।



সহজ জরুরি প্রস্তুতি:

জরুরি অবস্থার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিগত এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য সম্বলিত একটি রেড ক্রস টিন। টিনটি ফ্রিজে সংরক্ষণ করা হয়, কারণ এটি প্রায় প্রতিটি বাড়িতে সহজেই পাওয়া যায়।

গুরুত্বপূর্ণ সবিকছুহাতের কাছে রাখুন

একটি প্রস্তুত জরুরি কিট থাকলে, আপনার বা আপনার প্রিয়জনদের জরুরি পরিস্থিতিতে প্রয়োজনীয় সমস্ত জিনিসপত্র হাতের কাছে থাকবে - বিশেষ করে চাপের পরিস্থিতিতে, সবিকছু মনে রাখা প্রায়শই কঠিন। ফেডারেল অফিস অফ সিভিল প্রোটেকশন অ্যান্ড ডিজাস্টার অ্যাসিস্ট্যান্স (BBK) এর ওয়েবসাইটে আপনি এই ধরনের জরুরি কিটে ঠিক কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা জানতে পারবেন: www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck

জার্মান রেড ক্রসের রেড ক্রস বাক্সের মতো একটি ঔষধের বাক্সও একটি সহায়ক সংযোজন। এতে গ্রহণ করা ঔষধ এবং পূর্ববর্তী চিকিৎসাগত অবস্থার বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য থাকে। ঔষধের বাক্সটি একটি নির্দিষ্ট স্থানে রাখা উচিত - সাধারণত রেফ্রিজারেটরে - যাতে জরুরি কর্মী বা আত্মীয়স্বজন জরুরি অবস্থায় দ্রুত এটি খুঁজে পেতে পারেন।

কর্তৃপক্ষের সহায়তা

বার্লিনের মতো বড় শহরে বোমা আবিষ্কৃত হওয়ার কারণে, যদি কোনও স্থানান্তরের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি দায়িত্বপ্রাপ্ত জেলা অফিস থেকে প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য পাবেন। সেখানে সীমিত চলাচলের সুযোগ রয়েছে এমন লোকদের জন্য আপনি পরিবহন সহায়তার জন্যও অনুরোধ করতে পারেন।

যদি আপনার কাছে জেলা অফিসের নম্বর না থাকে, তাহলে আপনি (030) 115 নম্বরে নাগরিক হটলাইনের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। নাগরিক হটলাইনটি সপ্তাহের দিনগুলিতে সকাল 7:00 টা থেকে সন্ধ্যা 6:00 টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

বড় ধরনের দুর্ঘটনার সময়, বার্লিনে তথাকথিত দুর্ঘটনা ত্রাণ বাতিঘর রয়েছে যা জনসাধারণের সাথে যোগাযোগের স্থান হিসেবে কাজ করে। জরুরি পরিস্থিতিতে এই বাতিঘরগুলি খোলার ঘোষণা আলাদাভাবে করা হবে। বার্লিন রাজ্য কর্তৃক বাস্তবায়িত এই এবং অন্যান্য দুর্ঘটনা ত্রাণ ব্যবস্থা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য অনলাইনে www.berlin.de/katastrophenschutz এ পাওয়া যাবে।

বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণের প্রয়োজন এমন কোনও ঘটনার ক্ষেত্রে, NINA-এর মতো সতর্কীকরণ অ্যাপের মাধ্যমে আপনাকে দ্রুত এবং সহজেই অবহিত করা যেতে পারে। অ্যাপটি BBK (ফেডারেল অফিস ফর ইমার্জেন্সি সিচুয়েশনস) দ্বারা পরিচালিত হয়, যা জরুরি প্রস্তুতি এবং জরুরি পরিস্থিতিতে সঠিক পদক্ষেপ সম্পর্কে আরও তথ্য সহ একটি বিস্তৃত নির্দেশিকাও প্রকাশ করে: www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

আশেপাশের এলাকার সাহায্যের ব্যবস্থা করুন

প্রয়োজনে প্রতিবেশীদের কাছ থেকে সাহায্য গ্রহণ করতে আপনার প্রিয়জনদের উৎসাহিত করুন। দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবেশীরা একে অপরকে সাহায্য করতে পারে এমন অনেক উপায় রয়েছে। বিশেষ করে তীব্র গরম বা বরফের মতো আবহাওয়ার সময়, বয়স্ক ব্যক্তিদের বা স্বাস্থ্যগত সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের প্রায়শই সাহায্যের প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ, কেনাকাটার ক্ষেত্রে। দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবেশীরা কীভাবে একে অপরকে সাহায্য করতে পারে তার আরও কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হল:

- পোষা প্রাণীর যত্ন
- ড্রাইভিং পরিষেবা (যেমন ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টে)
- অনুপস্থিতিতে ফুল এবং বাগানের যত্ন
- শিশু যত্ন
- মেরামত এবং প্রযুক্তিগত সমস্যার ক্ষেত্রে সাহায্য করুন

এমনকি আপনার প্রতিবেশীদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ না করেও, আপনার স্থানীয় এলাকায় সাহায্য প্রদান বা সহায়তা খুঁজে পাওয়ার উপায় রয়েছে। আপনি এই ধরনের পরিষেবাগুলি অনলাইনে পেতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ, www.nebenan.de। অফলাইন বিকল্পগুলিও রয়েছে, যেমন আপনার কাছাকাছি আশেপাশের কেন্দ্রগুলিতে (www.quartiersmanagement-berlin.de)।

আমার নাম:

আমার ঠিকানা:

আমার ফোন নম্বর:

আমার জরুরি যোগাযোগের নাম(গুলি):

আমার জরুরি যোগাযোগের

নম্বর:

আপনার নিজের পাড়ায় জরুরি সাক্ষাতের

স্থান:

আপনার নিজের পাড়ার বাইরে জরুরি সাক্ষাতের

স্থান:

চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য (যদি প্রযোজ্য

হয়):

প্রতি বছর আপনার সংকটকালীন যোগাযোগ পরিকল্পনা পর্যালোচনা এবং আপডেট করুন। মনে রাখবেন: জরুরি অবস্থায়, ১১০ বা ১১২ নম্বরে কল করুন!