

جاهزة مجتمعة

OUR COMMUNITY IS PREPARED

“বর্তমান আঞ্চলিক পরিস্থিতি
মোকাবেলায় সচেতনতা গাইড”



ভাষা

আপনার পছন্দের ভাষায় যেতে ক্লিক করুন



Français



English



العربية



Español



বাংলা



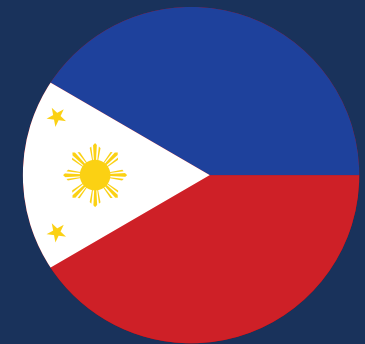
中文



മലയാളം



اردو



Tagalog

বিষয়বস্তু

শিরোনামে ক্লিক করলে সংশ্লিষ্ট পৃষ্ঠায় নিয়ে যাবে



- আবু খাবি জরুরি, সংকট ও দুর্যোগ সম্পর্কে ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র (ADCMC)
- «আমাদের সম্প্রদায় প্রস্তুত» প্রচারণার বিষয়ে
 ১. জরুরি প্রস্তুতি
 ২. যে সূচকগুলিতে মনোযোগ
 ৩. প্রয়োজন সতর্কতা ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে
 ৪. ধবংসাবশেষ পড়লে আপনি কী করবেন?
 ৫. ঘটনা স্থলে ভিডিও ধারণ কেন বিপজ্জনক?
 ৬. গুজব ও ভুল তথ্যের হাত থেকে কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন?
 ৭. তথ্যের জন্য সরকারি চ্যানেলসমূহ
 ৮. জরুরি নম্বরসমূহ এবং যোগাযোগের তথ্য
 ৯. ডিজিটাল নিরাপত্তা এবং বার্তা যাচাইকরণ
 ১০. জরুরি পরিস্থিতিতে শিশুদের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করবেন
 ১১. জরুরি পরিস্থিতিতে প্রবীণ ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কীভাবে সহায়তা করবেন
 ১২. বর্তমান পরিস্থিতিতে পোষা প্রাণী পরিচালনার নির্দেশিকা
 ১৩. গাড়ি চালানোর সময় নিরাপত্তা নির্দেশিকা
 ১৪. বিস্ফোরণের শব্দ শুনলে বাড়ির ভিতরে নিরাপত্তা
 ১৫. জনসাধারণের স্থান এবং বাড়ির বাইরে
 ১৬. শপিং মল বা আবদ্ধ স্থানে নিরাপত্তা
 ১৭. জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলার পদ্ধতি: কর্মস্থল ভবন
 ১৮. হওয়ার পর কীভাবে আচরণ করবেন
 ১৯. সংকটকালে নিরাপত্তা বৃদ্ধিতে সম্প্রদায়ের ভূমিকা
- অভিযানে অংশগ্রহণকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ

সম্পর্কে

আবু ধাবি জরুরি, সংকট ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র (ADCMC)

আবু ধাবি জরুরি, সংকট ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কেন্দ্র (ADCMC) আইন নং (২২) ২০১৯ অনুসারে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল, যার উদ্দেশ্য ছিল জরুরি অবস্থা, সংকট এবং দুর্যোগ মোকাবেলায় এমিরাতের প্রস্তুতির সক্ষমতা বৃদ্ধি করা, পাশাপাশি কার্যকর সাড়া এবং দ্রুত পুনরুদ্ধার নিশ্চিত করা।

কেন্দ্রটি জরুরি, সংকট ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত জননীতির উন্নয়ন, কৌশল ও পরিকল্পনা প্রণয়নের দায়িত্বে রয়েছে। এছাড়া এটি গবেষণা, মাঠ পরিদর্শন, নিরীক্ষা পরিচালনা করে,

এবং সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলির প্রস্তুতির নিশ্চয়তা বিধানের জন্য মূল্যায়ন

এবং সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলোর চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার সক্ষমতা নিশ্চিত করে দক্ষতার সাথে এবং চটপটে সাড়া দেওয়ার সক্ষমতা নিশ্চিত করা।

এছাড়াও, কেন্দ্র অংশীদারদের মধ্যে প্রচেষ্টা সমন্বয় করতে, কৌশলগত অংশীদারদের সাথে সহযোগিতা ও জ্ঞান বিনিময় জোরদার করতে এবং এর সমন্বিত ব্যবস্থা কাজে লাগিয়ে জরুরি পরিস্থিতি, সংকট ও দুর্যোগ মোকাবেলায় এমিরাতের সামগ্রিক স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি করতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

সম্পর্কে

«আমাদের সম্প্রদায় প্রস্তুত» প্রচারণা

«আমাদের সম্প্রদায় প্রস্তুত» প্রচারণাটি আবুধাবি জুড়ে সরকারি সংস্থা ও বিভিন্ন কোম্পানির সহযোগিতায় ADCMC কর্তৃক চালু করা একটি গুরুত্বপূর্ণ সচেতনতা উদ্যোগ।

এটির লক্ষ্য সম্প্রদায়ের প্রস্তুতি বাড়ানো এবং বিভিন্ন ঝুঁকি ও জরুরি পরিস্থিতিতে কীভাবে কার্যকরভাবে সাড়া দিতে হয় সে সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

ঝুঁকি মূল্যায়ন, সংশ্লিষ্ট কেন্দ্রগুলোর অপারেশনাল রিপোর্ট এবং উদীয়মান পরিস্থিতি অনুযায়ী প্রচারণার ধাপগুলো নির্ধারণ করা হয়, যাতে সচেতনতামূলক বার্তাগুলো সময়োপযোগী, প্রাসঙ্গিক এবং বর্তমান পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।

এই প্রচারণার ফোকাস:

- সম্ভাব্য ঝুঁকি ও প্রস্তুতিমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সম্প্রদায়ের সচেতনতা বৃদ্ধি
- ঝুঁকি ও প্রভাব কমানোর জন্য প্রতিরোধমূলক আচরণ প্রচার
- বিভিন্ন সত্তার মধ্যে সচেতনতা বার্তা সামঞ্জস্য ও ঐক্যবদ্ধ করা
- সরকারি তথ্যের মাধ্যমে জনসাধারণের আস্থা ও নিশ্চয়তা বৃদ্ধি

প্রথম ধাপ:

(প্রচণ্ড আবহাওয়া পরিস্থিতি)

প্রচার অভিযানের প্রথম ধাপটি ভারী বৃষ্টিপাত, প্রবল বাতাস এবং জলবায়ু ওঠানামার মতো তীব্র ও অস্থিতিশীল আবহাওয়ার পরিস্থিতিতে কীভাবে সাড়া দিতে হয় সে বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করার উপর কেন্দ্রীভূত ছিল।

সচেতনতামূলক বার্তাগুলিতে ছিল বৃষ্টিকালে নিরাপত্তা নির্দেশিকা, প্রতিকূল আবহাওয়ায় নিরাপদ গাড়ি চালানোর পদ্ধতি, জলাশয় বা জলাধারযুক্ত বিপজ্জনক এলাকা এড়িয়ে চলা এবং সরকারি নির্দেশনা মেনে চলা।

এই ধাপটি সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রতিরোধমূলক আচরণ শক্তিশালী করতে এবং আবহাওয়া-সংক্রান্ত ঘটনার সাথে যুক্ত ঝুঁকি কমাতে অবদান রেখেছে।

দ্বিতীয় ধাপ:

(বর্তমান আঞ্চলিক উন্নয়ন)

চলমান পরিস্থিতিতে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণের বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে প্রচার অভিযানের দ্বিতীয় ধাপ চালু করা হয়েছিল।

এই পর্যায়ে সমাজের সকল স্তরের জন্য সচেতনতামূলক বার্তা জোরদার করা হয়, বিভিন্ন সংস্থা ও কৌশলগত অংশীদারদের সঙ্গে সমন্বয় ও সংহতি বাড়ানো হয়, এবং সরকারি তথ্যসূত্রের ওপর নির্ভর করার ওপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়। এই প্রচেষ্টা জনসাধারণের আশ্বাসের মাত্রা বৃদ্ধি এবং সম্প্রদায়ের স্থিতিশীলতা বজায় রাখতে সহায়তা করে।

০১

আগাম জরুরি প্রস্তুতি



বাড়ি, কর্মস্থল এবং জনসাধারণের স্থানে জরুরি নির্গমন পথগুলো জানুন।



আঘাত ও ক্ষতি এড়াতে একটি নিরাপদ, আচ্ছাদিত স্থানে নির্ধারিত সমাবেশ বিন্দু নির্বাচন করুন এবং নিশ্চিত করুন যে পরিবারের সকল সদস্যই তা জানে।



গুরুত্বপূর্ণ জরুরি নম্বরগুলো সহজেই উপলব্ধ রাখুন, উদাহরণস্বরূপ:
পুলিশ **৯৯৯**।



সরকারি কর্তৃপক্ষের জারি করা সতর্কবার্তা ও নির্দেশনা অনুসরণ করুন



প্রাথমিক চিকিৎসা কিট এবং বাড়িতে অগ্নিনির্বাপক যন্ত্র প্রস্তুত রাখুন।



একটি জরুরি ব্যাগ (রেডি ব্যাগ) প্রস্তুত করুন, যাতে ফ্ল্যাশলাইট, অতিরিক্ত ব্যাটারি, পানীয় জল, হালকা খাবার, পোর্টেবল চার্জার এবং গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্রের অনুলিপি থাকে।

০২

মনোযোগের প্রয়োজন হতে পারে এমন লক্ষণসমূহ



কিছু পরিস্থিতিতে, মানুষ
বাতাসে অস্বাভাবিক চিহ্ন
লক্ষ্য করতে পারে, যেমন:



তুলনামূলকভাবে নিম্ন উচ্চতায় একটি উড়ন্ত বস্তু দেখা ।



আকাশে অবিরাম বা অপরিচিত ইঞ্জিনের শব্দ শোনা ।



একটি উড়ন্ত বস্তুকে স্থির গতিতে বা অস্বাভাবিক পথে চলতে দেখা ।



শব্দটি সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য অব্যাহত থেকে ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায় ।



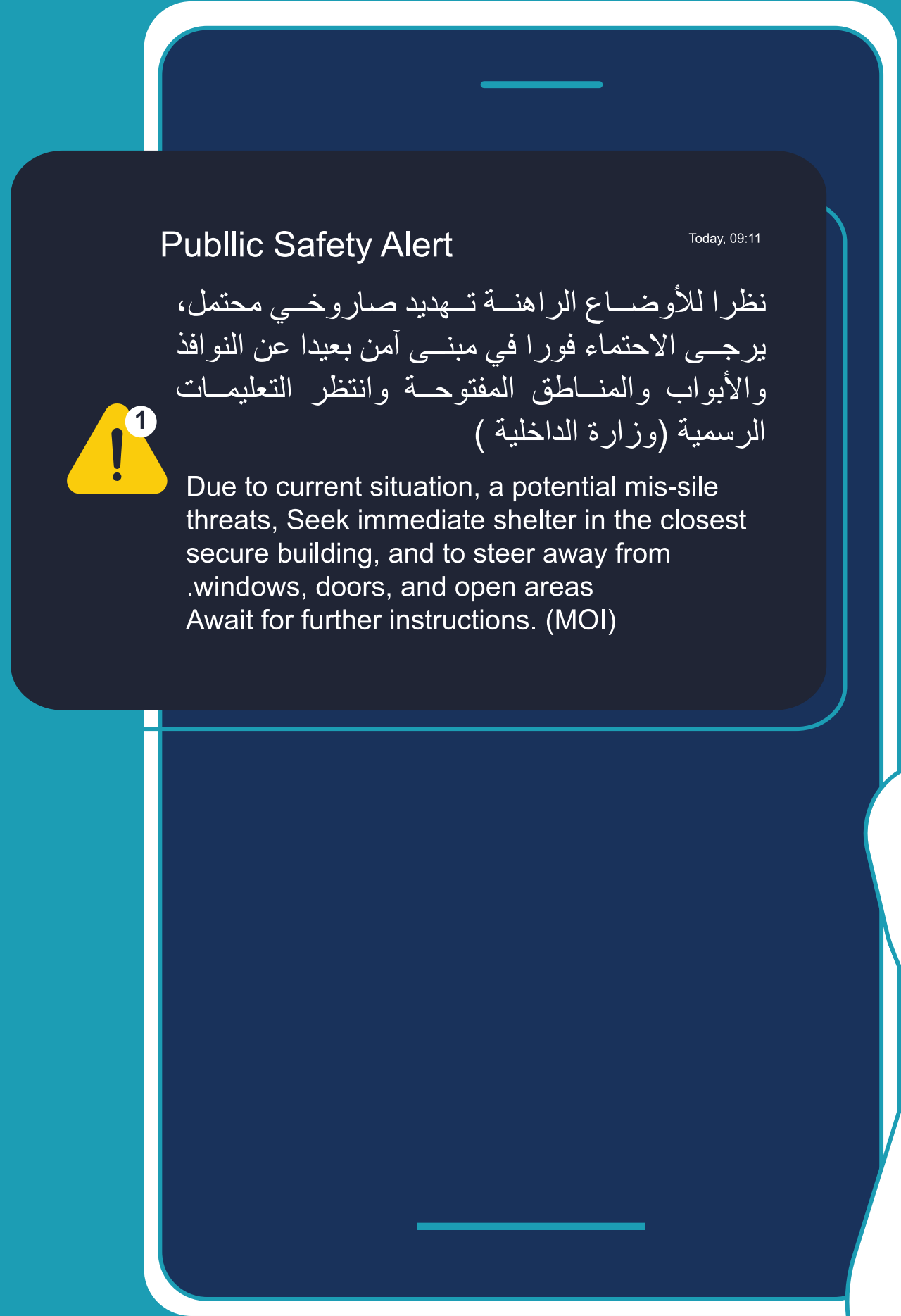
আকাশে চলমান আলো লক্ষ্য করা ।

এ ধরনের লক্ষণ থাকা মানেই বিপদ নেই । তবে সতর্কতা হিসেবে প্রতিরোধমূলক পরামর্শ ও সরকারি নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত ।



সতর্কতা ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে

সতর্কতা ব্যবস্থা সম্ভাব্য
হুমকি দেখা দিলে দ্রুত
জনসাধারণকে সতর্ক করার
এবং উপযুক্ত পদক্ষেপ
গ্রহণের জন্য স্পষ্ট বার্তা
প্রেরণের উদ্দেশ্যে তৈরি।
সতর্কতার পদ্ধতিতে সাইরেন,
টেক্সট বার্তা, মোবাইল বিজ্ঞপ্তি
বা সরকারি চ্যানেলের মাধ্যমে
বার্তা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



সতর্কবার্তা সংজ্ঞা:

একটি সতর্কবার্তা যা সম্ভাব্য বিপদ নির্দেশ করে এবং সাথে অনুসরণীয় নিরাপত্তা
নির্দেশনা থাকে



সতর্কতা স্তরসমূহ:

বিপদ সংকেত:

এটি নির্দেশ করে যে অবিলম্বে মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন এবং সরকারি নির্দেশনাগুলি বিলম্ব ছাড়াই অনুসরণ করতে হবে।



সংলগ্ন নির্দেশনা:

এতে ভবনের ভিতরে থাকা, জানালা থেকে দূরে থাকা বা নির্দিষ্ট কিছু এলাকা এড়িয়ে চলা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



Public Safety Alert

Today, 10:30

شكراً لتعاونكم ونطمئنكم بأن الوضع آمن حالياً، ويمكنكم استئناف أنشطتكم المعتادة مع ضرورة أخذ الحيطة والحذر ومتابعة المستجدات. (وزارة الداخلية)



Thank you for your cooperation. We reassure you that the situation is currently safe. You may resume your normal activities while continuing to remain cautious and take the necessary precautions, and to follow official instructions. (MOI)

সবকিছু নিরাপদ ঘোষণা:

ইঙ্গিত করে যে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ ঘোষণা করেছে যে তাৎক্ষণিক হুমকি কেটে গেছে। যে কোনো পরবর্তী নির্দেশনা মেনে চলতে হবে এবং স্বাভাবিক অবস্থা ধীরে ধীরে পুনরায় শুরু হতে পারে।

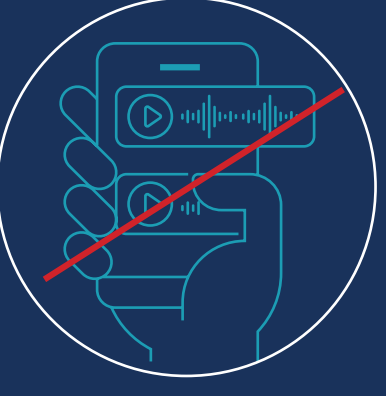
অ্যালার্ট শুনলে কী এড়িয়ে চলা উচিত?



কৌতূহলবশত বাইরে যাওয়া বা খোলা জায়গায় জমায়েত এড়িয়ে চলুন।



জানালা থেকে ভিডিও ধারণ বা ঘটনার স্থানের লাইভ ফুটেজ শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন



অজানা উৎস থেকে ভয়েস নোট বা টেক্সট মেসেজ ছড়িয়ে দেওয়া এড়িয়ে চলুন।



বাড়িতে থাকা শিশু, বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সহায়তা করতে অবহেলা করবেন না।

০৪

কি করতে হবে
যদি ধ্বংসাবশেষ
পড়ে:



শান্ত থাকুন, এলাকা থেকে সরে যান এবং প্রভাবের স্থান থেকে
নিরাপদ দূরত্বে থাকুন।



কোনও ধ্বংসাবশেষ স্পর্শ বা সরাবেন না।



দুর্ঘটনা স্থলে ভিড় করবেন না, যাতে জরুরি উদ্ধারকর্মীরা সহজেই এলাকায় প্রবেশ করতে পারে।



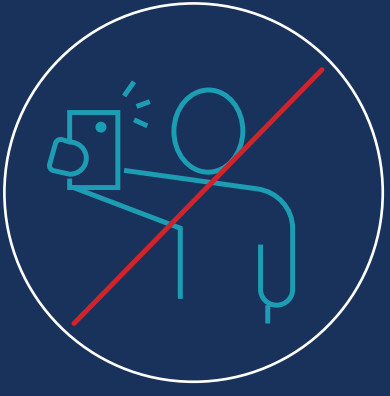
আপনার পরিবারের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন এবং আতঙ্ক কমাতে তাদের আশ্বস্ত করুন।



ঘটনার স্থলে কাছে যাবেন না। ধবংসাবশেষে বিস্ফোরক বা বিপজ্জনক পদার্থ থাকতে পারে।



কোনো অপরিচিত বস্তু বা ধবংসাবশেষকে নির্বিঘ্ন মনে করবেন না।



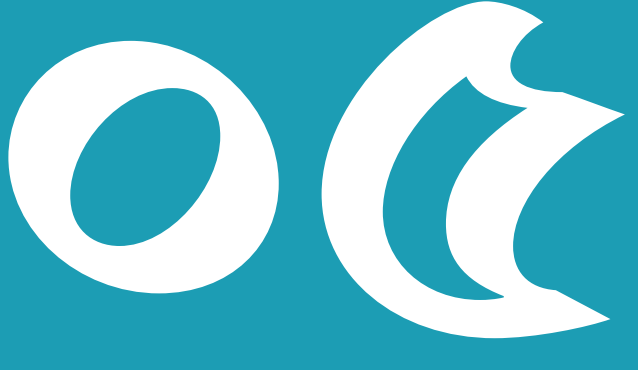
প্রভাবিত স্থানটির ছবি তোলা বা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ছবি পোস্ট করা থেকে বিরত থাকুন।



তথ্যের জন্য দেশের সরকারি সূত্রের ওপর নির্ভর করুন এবং গুজব, যাচাইবিহীন বা কাল্পনিক তথ্য ছড়ানো থেকে বিরত থাকুন।



ঘটনাটি সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে জানাতে জরুরি নম্বর **-999এ** কল করুন।



ঘটনা স্থলে ভিডিও ধারণা করা কেন বিপজ্জনক?





এটি জরুরি দলের চলাচলে বাধা সৃষ্টি করে।



এটি ঘটনাস্থলের আশেপাশে ভিড় বাড়ায় এবং দৃশ্য ব্যবস্থাপনাকে আরও কঠিন করে তোলে।



এটি ভিডিও ধারণকারী ব্যক্তি এবং আশেপাশের লোকদের গৌণ ঘটনার ঝুঁকিতে ফেলে।



এটি আহত ও ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের গোপনীয়তা লঙ্ঘন করে।



এটি ভুল তথ্যের প্রচারে অবদান রাখে।



এটি চালক এবং ঘটনাস্থলে থাকা লোকদের মনোযোগ বিভ্রান্ত করে, যা অতিরিক্ত দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে।



এটি সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ তাদের কাজ শেষ করার আগেই ঘটনাস্থলের সংবেদনশীল বিবরণ প্রকাশ করতে পারে।



এটি সম্প্রদায়ের মধ্যে উদ্বেগজনক দৃশ্যের ছড়িয়ে পড়ার কারণ হতে পারে।



এটি ঘটনাটির ভুল ব্যাখ্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

০৬

আপনি কীভাবে গুজব
ও ভুল তথ্যের হাত
থেকে নিজেকে রক্ষা
করবেন?





কোনও সংবাদ বা তথ্য বিশ্বাস বা শেয়ার করার আগে উৎস যাচাই করুন।



তথ্য ও আপডেটের জন্য সরকারি চ্যানেলের ওপর নির্ভর করুন।



অনিশ্চিত তথ্য শেয়ার করবেন না, যদিও তা জরুরি বা গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়।



ভয় বা উদ্বেগ সৃষ্টির উদ্দেশ্যে তৈরি সেন্সেশনাল বা অতিরঞ্জিত শিরোনাম এড়িয়ে চলুন।



ভ্রান্ত তথ্য ছড়ানো অ্যাকাউন্ট বা বিষয়বস্তু সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে রিপোর্ট করুন।

০৭

সরকারি চ্যানেলসমূহ তথ্যের জন্য

জরুরি পরিস্থিতিতে নিশ্চিত
করুন আপনার তথ্যসূত্রগুলো
স্পষ্ট এবং নির্ভরযোগ্য।

সরকারি

প্রাসঙ্গিক কর্তৃপক্ষের
অফিসিয়াল অ্যাকাউন্ট এবং
প্ল্যাটফর্মগুলি অনুসরণ করুন,
এবং যাচাইবিহীন অ্যাকাউন্ট বা
অননুমোদিত ব্যক্তিদের উপর
নির্ভর করবেন না।



@mofauae

UAE Ministry of Foreign Affairs



@uaegove

UAE Government Media Office



@modgovae

Ministry of Defence



@wamnews

Emirates News Agency "WAM"



@ncemauae

National Emergency Crisis and Disasters Management Authority



@moiuae

Ministry of Interior



@adcmc_ae

Crisis and Disasters Management Center - Abu Dhabi



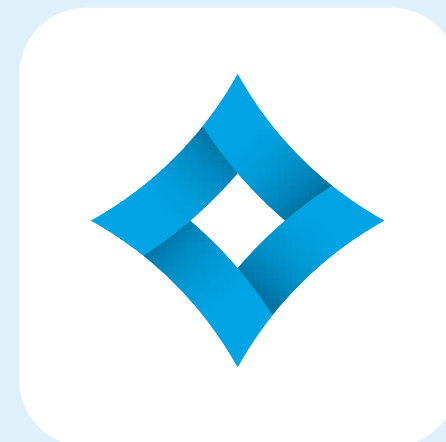
@gcauae

General Civil Aviation Authority



@dubaimediaoffice

Government of Dubai Media Office



@admediaoffice

Government of Abu Dhabi Media Office



@ajmanmedia

Government of Ajman Media Office



@sharjahmedia

Government of Sharjah Media office



@fujairah_media_office

Government of Fujairah Media Office



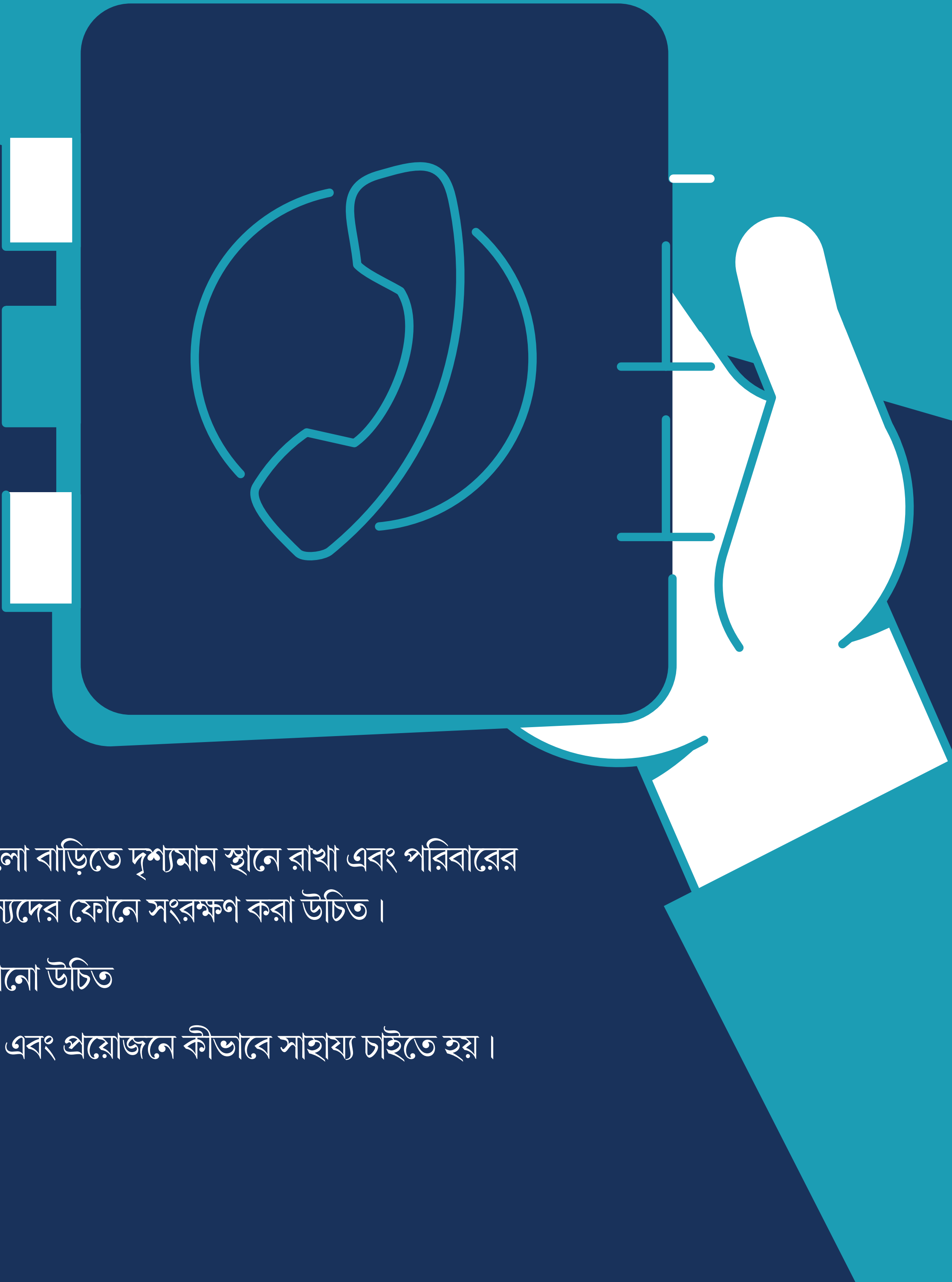
@rakmediaoffice

Government of Rak Media Office



০৮

প্রধান জরুরি নম্বর এবং যোগাযোগের তথ্য



জরুরি নম্বরগুলো বাড়িতে দৃশ্যমান স্থানে রাখা এবং পরিবারের
প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যদের ফোনে সংরক্ষণ করা উচিত।

বড়দেরও শেখানো উচিত

মূল নম্বরগুলো এবং প্রয়োজনে কীভাবে সাহায্য চাইতে হয়।



আবু ধাবি পুলিশ এবং
আবু ধাবি সিভিল ডিফেন্স অথরিটি

৯৯৯



বৈদ্যুতিক
জরুরি

৯৯১



জল জরুরি

৯৯২



পৌরসভা বিভাগ
এবং পরিবহন

৯৯৩



মানসিক সহায়তা – সাকিনা

৮০০৭২৫৪৬২



সামাজিক যত্ন সেবা

৮০০৪৪৪



এতে জরুরি পরিস্থিতি রিপোর্ট করতে
নিকাশী নেটওয়ার্ক – TAQA Water
Solutions

০২ ৮১৮০০০০



আবু ধাবি
সরকার

৮০০৫৫৫

০৯

ডিজিটাল নিরাপত্তা এবং বার্তা যাচাইকরণ

গুরুত্বপূর্ণ সতর্কবার্তা:

প্রতারক বার্তাগুলো কিছু প্রতিষ্ঠানকে ছদ্মবেশ ধারণ করে প্রাপকদের সন্দেহজনক লিঙ্ক খুলতে বা ব্যক্তিগত তথ্য প্রবেশ করতে অনুরোধ করছে।



আপনার তথ্য সুরক্ষিত রাখতে:



অজানা বা সন্দেহজনক কোনো লিঙ্কে ক্লিক করবেন না।



কোনও ব্যক্তিগত তথ্য বা সংবেদনশীল তথ্য শেয়ার করবেন না।



কোনও পদক্ষেপ নেওয়ার আগে বার্তার উৎস যাচাই করুন।



সন্দেহজনক বার্তাগুলো উপেক্ষা করুন এবং সেগুলোর সাথে জড়িত
হবেন না।

১০

কীভাবে যত্ন নেবেন জরুরি অবস্থায় শিশুদের যত্ন নেওয়া



তাদের আশ্বস্ত করুন এবং তাদের নিরাপত্তার অনুভূতিকে শক্তিশালী করুন

- তাদের আশ্বস্ত করুন যে তারা নিরাপদ এবং দক্ষ কর্তৃপক্ষ সবাইকে সুরক্ষিত রাখতে কাজ করছে।
- তাদের সমর্থন ও যত্ন দেখান এবং তাদের কাছে থাকুন।
- তাদের সাথে শান্ত ও আত্মবিশ্বাসী স্বরে কথা বলুন যা আশ্বস্তি বাড়ায়।



তাদের প্রশ্নগুলো স্পষ্টভাবে উত্তর দিন এবং তাদের অনুভূতিগুলো শুনুন

- তাদের প্রশ্নগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
- তাদের অনুভূতিকে স্বীকৃতি দিন, তাদের আশ্বস্ত করুন, এবং বাধা ছাড়াই নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ দিন।
- তাদের বয়স ও প্রয়োজন অনুযায়ী সহজ ও স্পষ্ট ব্যাখ্যা প্রদান করুন।
- তাদের ভয় বা উদ্বেগ বোঝার মনোভাব প্রদর্শন করুন।
- তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।



চিন্তাজনক সংবাদে এক্সপোজার সীমিত করুন

- উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে এমন সংবাদ বা চিত্রের সংস্পর্শ কমিয়ে দিন।
- তথ্য শুধুমাত্র সরকারি উৎস থেকে আসে তা নিশ্চিত করুন।
- শান্ত ও আশ্বস্তকর গৃহপরিবেশ বজায় রাখুন।



সহায়ক ও আশ্বস্তিমূলক ভাষা ব্যবহার করুন ভাষা

- তাদের নিরাপত্তার অনুভূতিকে শক্তিশালী করে এমন ইতিবাচক বাক্য ব্যবহার করুন।
- তাদের মনে করিয়ে দিন যে আপনি সবসময় তাদের সমর্থন ও সুরক্ষার জন্য আছেন।
- দয়ালু কথা এবং শান্ত স্বর চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে।



যতটা সম্ভব দৈনন্দিন রুটিন বজায় রাখুন

- নিত্যদিনের স্বাভাবিক কাজকর্ম বজায় রাখা উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে।
- পড়ালেখা বা পারিবারিক আলাপের মতো শান্তিপূর্ণ কাজগুলো উৎসাহিত করুন।

১১

জরুরি পরিস্থিতিতে বয়স্ক ব্যক্তি এবং সংকল্পবদ্ধ ব্যক্তিদের কীভাবে সহায়তা করবেন

নিরাপত্তা ও আশ্বাসের অনুভূতি প্রচার করুন

- তাদের কাছে থাকুন এবং নিশ্চিত করুন তারা সমর্থিত ও যত্নপ্রাপ্ত বোধ করে।
- তাদের সাথে শান্ত ও সদয়ভাবে কথা বলুন যাতে চাপ ও উদ্বেগ কমে।
- মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং তাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।
- তাদের দীর্ঘ সময় একা ছেড়ে দেয়া বা একাকীত্ব অনুভব করানো থেকে বিরত থাকুন।



আশ্বাসব্যঞ্জক ও ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন

- স্বস্তি ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করে এমন শান্ত শব্দ ও কোমল স্বর ব্যবহার করুন।
- সরল ও স্পষ্ট ভাষায় কী ঘটছে তা বুঝিয়ে বলুন, জটিলতা ছাড়াই।
- অতিরঞ্জিত বা আতঙ্কজনকভাবে খবর জানানোর চেষ্টা করবেন না।
- তাদের প্রশ্ন করার এবং উদ্বেগ প্রকাশ করার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন।



নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ প্রদান করুন

- নিশ্চিত করুন যে বাড়ি বা থাকার স্থান নিরাপদ এবং চলাচল সহজ।
- চলতে বাধাগ্রস্ত বা পা ফেলার কারণ হতে পারে এমন বাধাগুলো সরিয়ে ফেলুন।
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সেগুলো সহজেই পৌঁছানো যায়।



খবর ও তথ্যের এক্সপোজার পরিচালনা করুন

- তথ্যের জন্য শুধুমাত্র সরকারি সূত্রের ওপর নির্ভর করুন।
- নিয়মিত উদ্বেগ এড়াতে সংবাদ দেখার জন্য নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন।
- অপ্রমাণিত তথ্য বা গুজব ছড়ানো থেকে বিরত থাকুন।
- শান্ত ও আশ্বস্তকর গৃহপরিবেশ বজায় রাখুন।



পরিবার ও সম্প্রদায়ের সমর্থন শক্তিশালী করুন

- পরিবারের আলোচনা ও সিদ্ধান্তে প্রবীণ ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত করুন।
- অবিরত মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক সহায়তা প্রদান করুন।
- পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা উৎসাহিত করুন যাতে তারা প্রয়োজনীয় যত্ন পায়।



প্রতিজ্ঞাবদ্ধ ব্যক্তিদের চাহিদা বিবেচনা করুন

- তারা যে ডিভাইস বা সহায়ক সরঞ্জামগুলোর ওপর নির্ভর করে, সেগুলো উপলব্ধ আছে কি না নিশ্চিত করুন।
- চিকিৎসা বা সহায়ক ডিভাইসের জন্য চার্জার বা ব্যাটারি নিশ্চিত করুন।
- তারা যখন চলাফেরা করতে সহায়তা চায়, তখন সহায়তা প্রদান করুন।



প্রয়োজন হলে সহায়তা ও পরামর্শ নিন

যদি পারিবারিক পরামর্শ বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, আপনি পারিবারিক পরামর্শ কল সেন্টারে যোগাযোগ করতে পারেন:

৮০০৩৩৩২২

১২

বর্তমান পরিস্থিতিতে পোষা প্রাণী পরিচালনার নির্দেশিকা





পোষ্যদের ঘরের ভিতরে রাখুন এবং একটি নিরাপদ স্থানে রাখুন।



খাবার, পানি এবং প্রয়োজনীয় ওষুধ কয়েক দিনের জন্য মজুদ রাখুন।



অপরিচিত বস্তু বা ঘটনাস্থলের কাছে পোষা প্রাণীকে যেতে দেবেন না।



স্থানান্তর প্রয়োজন হলে একটি নিরাপদ ক্যারিয়ার বা পরিবহন পদ্ধতি প্রস্তুত রাখুন।



চাপ কমাতে পোষ্যদের শান্ত রাখুন এবং তাদের মালিকের কাছে রাখুন।



যদি আপনি আপনার পোষা প্রাণীর যত্ন নিতে না পারেন বা কোনো পরিত্যক্ত প্রাণী দেখতে পান, তাহলে ডিপার্টমেন্টে কল করুন নগর এবং পরিবহন **৯৯৩** নম্বরে কল করুন।

১৩

নিরাপত্তা নির্দেশিকা গাড়ি চালানোর সময়



-এ এই নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন:



আপনার গতি
কমান গতি কমান।



এড়িয়ে চলুন থামা উন্মুক্ত
বা ভিড়বহুল এলাকায়
থামা এড়িয়ে চলুন।



যদি আশেপাশে কোনো ভবন থাকে, তাহলে সেদিকে এগিয়ে যান এবং
ভিতরে অবস্থান করে আশ্রয় নেওয়ার নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

যদি আপনি কোনো নিরাপদ ভবনে পৌঁছাতে না পারেন:



উঁচু ভবন এবং কাঁচের ফ্যাসাদের থেকে দূরে এমন স্থানে যানটি থামান।



গাড়ির জানালা ও দরজা বন্ধ রেখে গাড়ির ভিতরে থাকুন।



খণ্ডাংশে আঘাত লাগার ঝুঁকি কমাতে যতটা সম্ভব শরীর নিচু রাখুন।



খুঁটি, বিলবোর্ড বা জ্বালানি স্টেশনের কাছে থামা এড়িয়ে চলুন।



ধুলো বা ধোঁয়া থাকলে কাপড় বা টিস্যু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।



সোশ্যাল মিডিয়ায় যাচাইবিহীন তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন।



উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে বা গুজব ছড়াতে পারে এমন ভিডিও বা ছবি পোস্ট করা থেকে বিরত থাকুন।



অফিসিয়াল ঘোষণা না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন যে জরুরি অবস্থা শেষ হয়েছে, তারপর আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রম পুনরায় শুরু করুন।

১৪

বিস্ফোরণের শব্দ
শুনলে বাড়ির
ভেতরে নিরাপত্তা



নিরাপদ এলাকা:



ভিতরের ঘর
কম বা কোনো
জানালা নেই



হলওয়ে



কংক্রিটের নিচে
সিঁড়ি

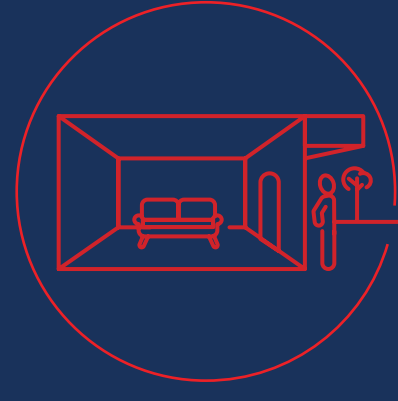


ভূমি তল



বেসমেন্ট

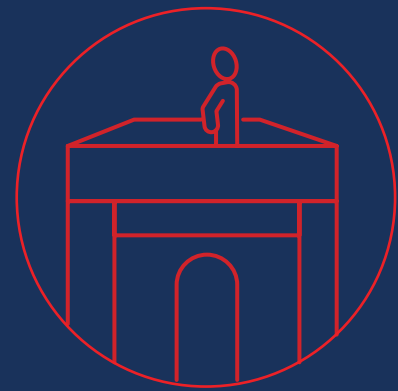
অসুস্থির এলাকা:



বাহ্যিক
পরিধি প্রাচীর



জানালা এবং
কাঁচের দেয়াল
বা কাঁচের দরজা



ছাদ



ব্যালকনি

- কোনও বিস্ফোরণের শব্দ শোনার পর পরিস্থিতি শেষ হয়েছে এমন অল-ক্লিয়ার বার্তা না পাওয়া পর্যন্ত বাইরে যাবেন না।
- সবকিছু নিরাপদ ঘোষণা পাওয়ার পর আপনার স্বাভাবিক রুটিন পুনরায় শুরু করুন।

১৫

নিরাপত্তা জনসমাবেশ ও বহিরঙ্গন স্থানে



- যদি আপনি বাড়ির বাইরে থাকাকালীন বিস্ফোরণের শব্দ শুনে বা জরুরি সতর্কবার্তা পান, শান্ত থাকুন এবং নিরাপত্তা নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

নিচের নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন:



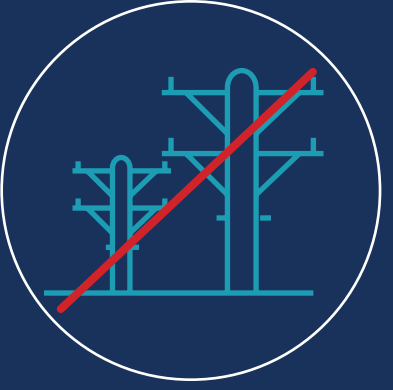
শান্ত থাকুন এবং ভিড় বা ঠেলেধাক্কা এড়িয়ে চলুন।



নিকটস্থ নিরাপদ ভবন খুঁজে বের করুন এবং ভিতরে আশ্রয় নেওয়ার নির্দেশনা অনুসরণ করুন।



খোলা স্থানে জমায়েত এড়িয়ে চলুন।



বিদ্যুতের খুঁটি, উঁচু নির্মাণ, বিলবোর্ড, জানালা, কাঁচের দেয়াল এবং যানবাহন থেকে দূরে থাকুন।



যদি আশেপাশে কোনো ভবন না থাকে, তাহলে মাটিতে শুয়ে পড়ুন এবং হাত দিয়ে মাথা ঢেকে রাখুন।



সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

১৬

শপিং মল বা আবদ্ধ স্থানে নিরাপত্তা





কাঁচ থেকে দূরে অভ্যন্তরীণ এলাকায় চলে যান।



সাইটে থাকা নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন।



সিঁড়ি ব্যবহার করুন এবং লিফট ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।



শপিং মল বা জনসাধারণের স্থানে নিরাপত্তা মার্শালদের নির্দেশনা ও পরামর্শ মেনে চলা আপনার এবং অন্যদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে।

নির্দেশনা মেনে চললে আপনার এবং অন্যদের নিরাপত্তা রক্ষা হয়।

১৭

জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলার পদ্ধতি: কর্মস্থল ভবন



যখন আপনি জরুরি সতর্কতা পাবেন সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের বার্তা:



ধাপ ১:

তৎক্ষণাৎ কাজ বন্ধ করুন।



ধাপ ২:

শান্ত থাকুন এবং আতঙ্কিত হবেন না।



ধাপ ৩:

জানলা ও কাঁচ থেকে দূরে থাকুন।



ধাপ ৪:

যদি উপলব্ধ থাকে, ভবনের বেসমেন্টে চলে যান।



ধাপ ৫:

শুধুমাত্র সিঁড়ি ব্যবহার করুন।



ধাপ ৬:

পরিস্থিতি নিরাপদ আছে তা নিশ্চিত করে একটি বার্তা আসার জন্য অপেক্ষা করুন, তারপর আপনার অফিসে ফিরে যান।

১৮

বিপদ কেটে যাওয়ার
পর কীভাবে কাজ
করবেন



সবকিছু নিরাপদ ঘোষণা পাওয়ার পর, সুপারিশ করা হয় যে নিম্নলিখিত নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন:



পরিবারের সকল সদস্য নিরাপদ আছেন কিনা পরীক্ষা করুন।



স্থানটিতে কোনো বিপদ বা ক্ষতি নেই তা নিশ্চিত করুন।



অপরিচিত বা সন্দেহজনক কোনো বস্তু বা এমন কোনো এলাকায় যেখানে অস্বাভাবিক গন্ধ রয়েছে, সেখানে কাছ যাবেন না। অবিলম্বে সরে যান এবং সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে ঘটনাটি জানান।



সরকারি কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুসরণ করতে থাকুন।



ঘটনা স্থল বা প্রভাবিত এলাকায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন।



ক্রমাগত দৈনন্দিন কার্যক্রম পুনরায় শুরু করুন।

১৯

সম্প্রদায়ের ভূমিকা
সংকটের সময়
নিরাপত্তা বৃদ্ধি করায়



সমাজ নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে সংকট ও জরুরি অবস্থার সময়।

এটি নিম্নলিখিত উপায়ে করা যেতে পারে:



সরকারি কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা মেনে চলা।



গুজব বা অবিশ্বস্ত তথ্য প্রকাশ ও প্রচার এড়িয়ে চলা।



প্রয়োজন অনুযায়ী বয়স্ক ব্যক্তি এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তিদের সহায়তা করা।



সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে সহযোগিতা করা এবং জরুরি দলের কাজকে সহজতর করা।



শান্ত এবং সামাজিক দায়িত্বশীলতা প্রদর্শন করা।

সামাজিক সহযোগিতা নিরাপত্তা শক্তিশালী করে
এবং সবাইকে সুরক্ষিত রাখে।



مكتب أبوظبي الإعلامي
Abu Dhabi Media Office



অংশগ্রহণকারী সত্তা

<p>دائرة الطاقة DEPARTMENT OF ENERGY</p>	<p>دائرة البلديات والنقل DEPARTMENT OF MUNICIPALITIES AND TRANSPORT</p>	<p>دائرة القضاء JUDICIAL DEPARTMENT</p>	<p>مكتب أبوظبي التنفيذي ABU DHABI EXECUTIVE OFFICE</p>
<p>دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT</p>	<p>دائرة التمكين الحكومي DEPARTMENT OF GOVERNMENT ENABLEMENT</p>	<p>دائرة التعليم والمعرفة DEPARTMENT OF EDUCATION AND KNOWLEDGE</p>	<p>دائرة الصحة DEPARTMENT OF HEALTH</p>
<p>ديوان ممثل الحاكم RULER'S REPRESENTATIVE COURT منطقة الظفرة AL DHAFRA REGION</p>	<p>مركز الإحصاء STATISTICS CENTRE</p>	<p>دائرة تنمية المجتمع DEPARTMENT OF COMMUNITY DEVELOPMENT</p>	<p>دائرة الثقافة والسياحة DEPARTMENT OF CULTURE AND TOURISM</p>
<p>أبوظبي للتنقل Abu Dhabi Mobility</p>	<p>شرطة أبوظبي ABU DHABI POLICE</p>	<p>هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ABU DHABI AGRICULTURE AND FOOD SAFETY AUTHORITY</p>	<p>هيئة البيئة - أبوظبي Environment Agency - ABU DHABI</p>
<p>هيئة أبوظبي للإسكان Abu Dhabi Housing Authority</p>	<p>مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة Abu Dhabi Quality & Conformity Council</p>	<p>هيئة أبوظبي للدفاع المدني ABU DHABI CIVIL DEFENCE AUTHORITY</p>	<p>الهلال الأحمر الإماراتي EMIRATES RED CRESCENT</p>
<p>محة SEHA</p>	<p>مجموعة تدوير</p>	<p>أدنوك ADNOC</p>	<p>هيئة الرعاية الأسرية FAMILY CARE AUTHORITY</p>
<p>قطارات الاتحاد Etihad Rail</p>	<p>مجموعة موانئ أبوظبي AD PORTS GROUP</p>	<p>مركز أبوظبي للصحة العامة ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE</p>	<p>مركز أبوظبي لإدارة المواد الخطرة Abu Dhabi Hazardous Materials Management Centre</p>
<p>هيئة زayed Zayed Authority for People of Determination</p>	<p>ALDAR</p>	<p>جمارك أبوظبي ABU DHABI CUSTOMS</p>	<p>أكاديمية ربدان Rabdan Academy</p>
<p>هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة</p>	<p>مطارات أبوظبي ABU DHABI AIRPORTS</p>	<p>مؤسسة التنمية الأسرية Family Development Foundation</p>	<p>ENEC الإمارات للطاقة النووية</p>
<p>مكتب أبوظبي للاستثمار ABU DHABI INVESTMENT OFFICE</p>	<p>غرفة أبوظبي ABU DHABI CHAMBER</p>	<p>Abu Dhabi Sports Council مجلس أبوظبي الرياضي</p>	<p>مركز أبوظبي للمشاريع والبنية التحتية Abu Dhabi Projects and Infrastructure Centre</p>
<p>مجالس أبوظبي MAJALIS ABUDHABI</p>	<p>الإتحاد ETIHAD</p>	<p>ساند SANID</p>	<p>مؤسسة الإمارات BY EMIRATES FOUNDATION</p>

সংকট প্রস্তুতি জোরদারকরণ

  [adcmc_ae](#)

 [adcmc.gov.ae](#)