



গ্রীষ্মকালের নিরাপত্তা বিষয়ে সাধারণ পরামর্শ

- প্রচুর পানি পান করুন
- সূর্যকে এড়িয়ে চলুন
- সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন
- লাইফগার্ড আছে এমন এলাকায় সাঁতার কাটুন
- বাতাস চলাচলের জন্য হালকা রঙের, পাতলা কাপড় পরিধান করুন
- দিনের যে সময়টা তুলনামূলক ঠাণ্ডা থাকবে, ঘরের বাইরের কাজগুলো তখন করবেন

তপ্ত গাড়িতে শিশুকে একা রেখে যাবেন না!

তাপপ্রবাহ শুরু হবার আগে প্রস্তুত হোন! তাপজনিত জখম বিষয়ে সতর্ক থাকুন

আপনার শরীর যখন আর এর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না, তখন **হিটস্ট্রোক** হয়। ১০ থেকে ১৫ মিনিটের মধ্যে এটা ১০৬ ডিগ্রি ফারেনহাইটের ওপরে উঠে যেতে পারে এবং স্থায়ী অক্ষমতা অথবা মৃত্যুর কারণও হতে পারে। লক্ষণগুলোর মধ্যে আছে:

- হতবুদ্ধিতা বা বিভ্রান্তি, পরিবর্তিত মানসিক অবস্থা, অস্পষ্ট কথাবার্তা
- বোধশক্তি লোপ (কোমা)
- ঝিঁচুনি
- খুব উচ্চ শরীর-তাপমাত্রা
- গরম, শুষ্ক ত্বক অথবা প্রচুর ঘাম

সাধারণত অতিরিক্ত ঘামানোর মধ্য দিয়ে শরীর থেকে অত্যধিক পানি ও লবণ কমে যাওয়ার কারণে **তাপ নিঃশেষণ** হয়। এটা সাধারণত বয়স্ক, উচ্চ রক্তচাপ আছে, এবং গরমের মধ্যে কাজ করেন এমন ব্যক্তিদের আক্রান্ত করে। লক্ষণগুলোর মধ্যে আছে:

- মাথাব্যথা
- দুর্বলতা
- প্রচণ্ড ঘাম
- বমি বমি ভাব
- বিরক্তি
- শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি
- মাথা ঘোরা
- তৃষ্ণা
- প্রস্রাব কমে যাওয়া

তাপজনিত জখমের প্রাথমিক চিকিৎসা:

- জরুরি চিকিৎসা সেবার জন্য **911** এ কল করুন।
- অচেতন ব্যক্তিকে পানি পান করানোর চেষ্টা করবেন না।
- জরুরি চিকিৎসা সেবা দল না আসা পর্যন্ত আক্রান্ত ব্যক্তির পাশে থাকুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছায়া, ঠাণ্ডা আছে এমন একটা জায়গায় সরিয়ে নিন এবং শরীরের ওপরের কাপড়গুলো খুলে ফেলুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে দ্রুত শীতল করুন:
 - যদি সম্ভব হয়, ঠাণ্ডা পানি অথবা বরফ স্নানে চামড়া ভিজিয়ে
 - চামড়ায়, মাথায়, ঘাড়ে, বগলে, এবং কুঁচকিতে ঠাণ্ডা ভেজা কাপড়
 - ঠাণ্ডা পানিতে কাপড় ভিজিয়ে



আপনার বাসাকে ঘিরে নিরাপত্তা



- জানালাগুলোকে কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন অথবা ছায়াবৃত করুন
- ঠাণ্ডা বাতাসের জন্য শীতাতপ যন্ত্র লাগান
- বাতাস চলাচলের জন্য বৈদ্যুতিক পাখা ব্যবহার করুন



- গ্রিল ব্যবহারের সময় এটিকে দেখভাল করুন
- ঘরের ভেতর গ্রিল করবেন না
- বাড়ি, পাটাতন, গাছের ডাল অথবা আগুন ধরে যেতে পারে এমন যে কোন কিছু থেকে দূরে উন্মুক্ত স্থানে গ্রিল রাখুন।

সূত্র:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)