



## 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](#)