

তাপপ্রবাহ বিপদজনক



তাপপ্রবাহ থেকে রক্ষা পেতে
মোনে চলুন সহজ কিছু
প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

কি করবেন

- ⇒ তৃষ্ণার্তবোধ না করলেও নির্দিষ্ট সময় অন্তর জলপান করুন। সবসময় পানীয় জল সঙ্গে রাখুন।
- ⇒ সূর্যালোকে বোরোনোর সময় হালকা রং-এর ঢিলেঢালা পোশাক পরুন।
- ⇒ মাথায় সর্বদা টুপি বা কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং ছাতা ব্যবহার করুন। পায়ে জুতা বা চপ্পল পরে তবেই বাইরে বেরোবেন।
- ⇒ হালকা খাবার খান ও জলীয় অংশ বেশী আছে এরকম ফল যেমন তরমুজ শসা ইত্যাদি খান।
- ⇒ বাড়িতে তৈরী পানীয় যেমন লেবুজল বা সরবত পান করুন।
- ⇒ পশুদের ছায়াযুক্ত আশ্রয়ে রাখুন ও তাদের যথেষ্ট পরিমাণে জল খাওয়ান।
- ⇒ ঘর ঠান্ডা করতে পর্দা, খসখস, সানশেড ইত্যাদি ব্যবহার করুন। রাতে দরজা জানালা খুলে রাখুন।
- ⇒ স্থানীয় আবহাওয়ার সতর্কবার্তার দিকে খেয়াল রাখুন।
- ⇒ অসুস্থ হলে দেরী না করে চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিন।

কি করবেন না

- ⇒ যতদূর সম্ভব প্রখর সূর্যালোকে না বেরোনোর চেষ্টা করুন।
- ⇒ দিনের বেলায় তীব্র রোদে বেশী পরিশ্রমসাম্য কাজ না করাই ভাল।
- ⇒ খামিয়ে রাখা গাড়িতে শিশু ও গৃহপালিত পশুদের রেখে যাবেন না।
- ⇒ বেশী প্রোটিনযুক্ত ও মশালাদার খাবার খাবেন না।

হিটস্ট্রোক হলে কি করবেন

- ⇒ আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘরের ভিতরে ছায়াযুক্ত অপেক্ষাকৃত শীতল অঞ্চলে নিয়ে যান।
- ⇒ ভিজে কাপড় দিয়ে সারা শরীর মুছিয়ে দিন।
- ⇒ লবন জল/নুন-চিনি যুক্ত জল/ORS প্রয়োজনে খাওয়াতে থাকুন। তবে খাবার বা জল সম্পূর্ণ জ্ঞান ফেরার পরেই কেবলমাত্র দেওয়া যাবে।
- ⇒ অবস্থার উন্নতি না হলে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিয়ে যান।