

## বর্ষার জন্য প্রস্তুত থাকুন

বৃষ্টির সময় স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বজায় রাখার জন্য 5 টি টিপস

1

### শুকনো থাকার চেষ্টা করুন

একটি ছাতা বা রেইনকোট বহন করুন, পিছলে যাওয়া রোধ করতে রাবারের বুট, স্পিয়ার বা স্যাভেলের মতো সুরক্ষামূলক পাদুকা পরুন এবং দ্রুত শুকনো পলিয়েস্টার বা নাইলনের পোশাক বেছে নিন। জরুরি অবস্থার জন্য অতিরিক্ত কাপড় রাখুন।



2

### সংক্রমণ এড়ান

পরিষ্কার, সিদ্ধ বা ফিল্টার করা জল পান করুন। সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে বাড়িতে রান্না করা খাবার খান।



3

### আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান

আদা, তুলসী, পেপারমিন্ট বা হলুদের মতো ভেষজ এবং মশলা মিশিয়ে চা পান করুন। এছাড়াও গরম সুপ পান করুন। একটি ORS বোতল তৈরি করুন এবং হাতে রাখুন (1 লিটার পরিষ্কার জলে 6 চা চামচ চিনি, এবং ½ চা চামচ লবণ যোগ করুন)।



4

### আপনার বাড়ি রক্ষা করুন

ভাল নিষ্কাশন বজায় রাখুন, এবং ছিদ্র রোধ করতে ছাদ এবং দেয়ালের ফুটো ঠিক করুন। ছাঁচ এবং ছত্রাকের বৃদ্ধি রোধ করতে আপনার বাড়িকে শুষ্ক এবং ভাল বায়ুচলাচল রাখুন।



5

### জায়গায় জল জমা হতে দেবেন না

জমে থাকা জল মশা এবং অন্যান্য ভেক্টরের প্রজনন ক্ষেত্র। আপনার স্থানীয় কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনি দেখতে পান যে জলের স্থির পুল পরিষ্কার হচ্ছে না। এছাড়াও, মশা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে জাল বা মশা তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন।



## পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। সাহায্য পান:

### রোগ

বর্ষা জলবাহিত এবং ভেক্টরবাহিত রোগের ঝুঁকি বাড়ায় যা ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, মাছি বা মশা দ্বারা বাহিত হয়।

এর মধ্যে কয়েকটি হল: ডেংগু, ম্যালেরিয়া, চিকুনগুনিয়া, ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড



### উপসর্গ

এই রোগের সূত্রপাত নিম্নলিখিত কিছু সাধারণ লক্ষণ দ্বারা চিহ্নিত করা যেতে পারে: জ্বর, শরীরে ব্যথা বা পেশীতে ব্যথা, মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বিভ্রান্তি, বমি, জলযুক্ত মল, বমি বমি ভাব, পানিশূন্যতা, শক্তির অভাব এবং ক্ষুধা কমে যাওয়া।



### কর্ম

আপনি যদি এই রোগগুলির সাথে সম্পর্কিত লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেন এবং সেগুলি 8 দিনের বেশি সময় ধরে চলতে থাকে, অবিলম্বে আপনার নিকটস্থ অবৈজ্ঞানিক কর্মী বা প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। সময়মতো চিকিৎসা না করলে এসব রোগ মারাত্মক হতে পারে।



## সুরক্ষার জন্য অগ্রাধিকার দিন



বৃদ্ধ



শিশু এবং শিশু



গর্ভবতী মহিলা



আউটডোর শ্রমিক: রাস্তার বিক্রেতা, নির্মাণ শ্রমিক, কৃষক, মৎস্যজীবী ইত্যাদি।



প্রতিবন্ধী ব্যক্তি



দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি



অন্য কোন সামাজিক সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক সংখ্যালঘুদের আপনার সঠিক বিচার অনুযায়ী সাহায্যের প্রয়োজন।



আরও সহায়তা বা অনুসন্ধানের জন্য, [contactus@catalysts.org](mailto:contactus@catalysts.org) এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

মনে রাখবেন, প্রস্তুতি স্বাস্থ্যের জন্য চাবিকাঠি