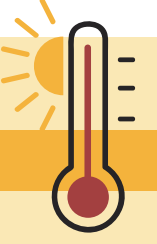


গরমকে পরাজিত করুন

গরমে ভালো স্বাস্থ্য এবং সুখবর্ধনের জন্য ৫টি সহজ টিপস:



1

সর্বদা জল পান করুন।
জল খুব ঠাণ্ডা
হওয়া উচিত নয়
এবং পরিষ্কার
হওয়া উচিত।



2

ORS হাতের কাছে রাখুন।
নিজের ORS তৈরি করুন: ১
লিটার পরিষ্কার জলে ৬ চামচ
চিনি এবং ১/২ চামচ লবণ
মিশান।



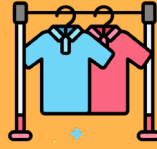
3

বিশুদ্ধ স্থানীয় পানীয় পান করুন।
উদাহরণস্বরূপ, লেবু এবং আখের রস,
দই ইত্যাদি। চা, কফি বা সোডার
মতো পানীয় খুব বেশি পান করা থেকে
বিরত থাকুন।



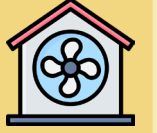
4

টিলেঢালা, হালকা রঙের পোশাক পরুন।
সুতি আরামদায়ক, তবে বেশি পরিশ্রম করতে হলে
পলিয়েস্টার ভালো। পলিয়েস্টার ঘাম শোষণ করে না
এবং পোষাকের ওজন বাড়াবে না।



5

আপনার বাড়ি ঠাণ্ডা রাখুন।
ফ্লোর ফ্যান ব্যবহার করুন, জানালার
কাছে গাছ রাখুন এবং রাতে জানালা
খোলা রাখুন



পদক্ষেপ নিন। সাহায্য নিন।



চামড়াটি ফুলেছে এবং অর্ধে লাগছে
কি? সাধারণ অবস্থার থেকে বেশি
লালচে দেখাচ্ছে কি? আপনি/
আপনার পরিচিত কেউ শিরায় টান
অনুভব করছেন?

শারীরিক পরিশ্রম বন্ধ করুন এবং একটি
ঠাণ্ডা জায়গায় যান। প্রয়োজন হলে
পোশাক টিলা করুন।

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ কি খুব ক্লান্ত, খুব ঘন ঘন ঘামছে? তারা কি
জ্ঞান হারিয়েছে বা বমি করছে? আপনার/তাদের কি খুব বেশি জ্বর আছে
(৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে?)

- ☞ উপরের উদাহরণের মতোই, শরীরের তাপমাত্রা কমাতে শীতল পোশাক ব্যবহার করুন।
- ☞ যদি এমন হয় যে তারা জ্ঞান হারিয়েছে বা অসংলগ্ন আচরণ করছে, তাহলে তাদের জল বা কিছু পান করবেন না।
- ☞ সেই ব্যক্তির শরীরের তাপমাত্রা অতিরিক্ত হলে, সে অসংলগ্ন আচরণ করলে, তার ঘাম না হলে, বা এই লক্ষণগুলি আরও গুরুতর আকার ধারণ করলে দ্রুত চিকিৎসকের সাহায্য নিন। আপনার নিকটস্থ চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।



সুরক্ষাকে অগ্রাধিকার



বয়স্ক



নবজাতক এবং
শিশু



গর্ভবতী
মহিলা



বাইরে কাজ করা মানুষ:
রাস্তার বিক্রেতা, নির্মাণ
শ্রমিক, কৃষক, মৎস্যজীবী,
ইত্যাদি



প্রতিবন্ধী ব্যক্তি



দীর্ঘস্থায়ী রোগে
ভুগছেন এমন
ব্যক্তির



আপনার ধারণা অনুযায়ী যে
সামাজিক ও অর্থনৈতিক
সংখ্যালঘুদের সাহায্য
প্রয়োজন

বিভিন্ন সম্ভাব্যতার জন্য প্রয়োজ্য সকল পরামর্শের পূর্ণ পরিসংখ্যানের জন্য, আমাদের 'গ্রীষ্মে স্বাস্থ্য' সূচিপত্রটি দেখুন।



vedika.t@catalysts.org এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন