

বিপদ অবহিত কর্মের জন্য অনুশীলনগুলি প্রচার এবং শক্তিশালী করা হচ্ছে



হাসপাতাল

হাসপাতাল স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কর্মীদের সাথে শ্রমিকদের লিঙ্ক করুন।



বাস স্টেশন

ছায়া এবং জল বিতরণের স্থান হিসাবে বাস স্টপ প্রস্তুত করুন।



শ্রমিক

শ্রমিকদের জল, ছায়া প্রদান করুন এবং সম্ভব হলে দিনের ঠান্ডা সময়ে ভারী কাজ স্থানান্তর করুন।



ধর্মীয় / লাইব্রেরি ম্যানেজমেন্ট বোর্ড

মন্দির এবং লাইব্রেরি, শীতল কেন্দ্র এবং বিশ্রামের জায়গা হিসাবে প্রদান করা যেতে পারে



জল

বস্তুবাসীদের জলের ট্যাঙ্কার সরবরাহ করুন এবং অপ্রয়োজনীয় জল ব্যবহার সীমিত করুন।



স্কুল

গ্রীষ্মকালীন ছুটির তারিখ এবং সময়ে সম্ভাব্য পরিবর্তন সম্পর্কে বিদ্যার্থীদের অবহিত করুন।



বিদ্যুৎ

গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা এবং দুর্বল গোষ্ঠীর জন্য বিদ্যুৎ সুবিধা বজায় রাখুন।



পার্ক, চিড়িয়াখানা এবং সুইমিং পুল

জনসাধারণের জন্য খোলার সময় বৃদ্ধি করুন।



প্রত্যাশিত তাপ বাতাসের বিরুদ্ধে সুবক্ষার জন্য পরামর্শ



2023 এর প্রথম
তাপ বাতাস
সতর্কতা

করণীয় ও অকরণীয় কার্যকলাপের তালিকা

Photo Source: <https://www.sciencenews.org/news/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/>

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory: <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596>
India Meteorological Department for accurate information: https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php

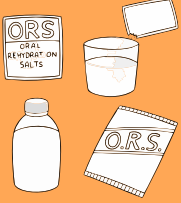
'করণীয় ও অকরণীয়'



তৃষ্ণা না পেলেও যখনই সম্ভব পর্যাপ্ত জল পান করুন।



তাজা ফল যেমন তরমুজ, শসা, লেবু এবং কমলা খান।
পাতলা, ঢিলেঢালা, সুতির পোশাক পরুন, বিশেষ করে
হালকা রঙের পোশাক, এবং ছাতা, টুপি, তোয়াল এবং
অন্যান্য পোশাক ব্যবহার করে মাথা ঢেকে রাখুন সূর্যের
তাপ থেকে, খালি পায়ে বাইরে যাবেন না।



ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ওআরএস) ব্যবহার করুন,
ঘরে তৈরি পানীয় যেমন লেবুর জল, বাটারমিল্ক/লসিয়,
এবং কিছু লবণ যুক্ত ফলের রস খান এবং ভাল বায়ুচলাচল
এবং শীতল জায়গায় বাড়ির ভিতরে থাকুন।



পার্ক করা গাড়িতে শিশু বা পোষা প্রাণী ছেড়ে যাবেন না।
গাড়ির ভিতরের তাপমাত্রা বিপজ্জনক হতে পারে।



তাপ বাতাসের সময়ে এই ব্যক্তিদের বিশেষ মত্ন প্রয়োজন
যার মধ্যে রয়েছে শিশু এবং অল্পবয়সী শিশু, গর্ভবতী
মহিলা, বাইরে কাজ করা ব্যক্তির, যাদের মানসিক
অসুস্থতা রয়েছে, যারা শারীরিকভাবে অসুস্থ, বিশেষ করে
হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তি, শীতল জলবায়ু থেকে গরম
জলবায়ুতে আসা মানুষদেরও গরম বাতাসের কারণে
স্বাস্থ্যের খারাপ প্রভাব থেকে রক্ষা করতে হবে।



গরমের কারণে স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ দেখুন যেমন মাথা
ঘোরা বা অজ্ঞান হওয়া, বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া,
মাথাব্যথা, চরম তৃষ্ণা, অস্বাভাবিক গাঢ় হলুদ প্রস্রাবের
সাথে প্রস্রাব কমে যাওয়া, এবং দ্রুত হৃৎস্পন্দন ও শ্বাস-
প্রশ্বাস হচ্ছে।



108/102-এ অবিলম্বে ফোন করুন যদি আপনি এমন
কাউকে পান যার শরীরের তাপমাত্রা বেশি এবং অজ্ঞান,
বিদ্রান্ত, বা ঘাম আসা বন্ধ হয়ে গেছে।



সরাসরি সূর্যের তাপ এবং তাপ বাতাস অবরুদ্ধ করুন:
দিনের বেলা জানালা এবং পর্দা বন্ধ রাখুন, বিশেষ করে যে
দিকে সূর্যের আলো বেশি আসে। ঠাণ্ডা বাতাস প্রবেশ
করার জন্য রাতে এগুলি খুলুন।



রেডিও শুনুন, খবরের কাগজ পড়ুন এবং স্থানীয়
আবহাওয়ার খবরের জন্য টেলিভিশন দেখুন, এবং
এছাড়াও IMD-এর ওয়েবসাইট ট্র্যাক করুন।

https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php



উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন, গ্রীষ্মের
মৌসুমে সর্বোচ্চ তাপের সময় রান্না করবেন না এবং
বাইরে বের হবেন না বিশেষ করে দুপুর ১২টা থেকে ৩টার
মধ্যে।



যদি বাইরে যান, আপনার বাইরের কার্যকলাপ দিনের
শীতল সময়ে অর্থাৎ সকাল এবং সন্ধ্যায় সীমাবদ্ধ করুন।