

চরম গরমে কারা ঝুঁকির মধ্যে থাকেন ?



বয়স্ক ব্যক্তিগণ
(যেমন ৬৫ বছরের বেশী বয়স)



দীর্ঘদিনের চিকিৎসারত ব্যক্তিগণ
(যেমন যাদের হৃদরোগ, ফুসফুস এবং
কিডনির সমস্যা, ডায়াবেটিস এবং মানসিক
অসুস্থতা আছে)



পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুরা



গর্ভবতী এবং স্তন্যপান
করানো মহিলারা



আউটডোর বা বাড়ির বাইরে কাজ করেন
এমন মানুষ (এর মধ্যে আছেন ট্রাফিক পুলিশ,
সিকিউরিটি গার্ড, রাস্তার বিক্রেতা,
নির্মাণ শ্রমিক ইত্যাদি)



প্রতিবন্ধী ব্যক্তিগণ



অতিরিক্ত ওজনের এবং
মোটা ব্যক্তিগণ



গৃহহীন মানুষ, অভিবাসী এবং
উদ্বাস্তু বা শরণার্থী



ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায়
বসবাসকারী মানুষ



আপনি প্রচন্ড তাপজনিত কারণে মৃত্যু প্রতিরোধ করতে পারেন



তাদের ফোন
করুন অথবা
তাদের সাথে
দেখা করতে
যান।

আপনার
দাদু-ঠাকুমা এবং
বৃদ্ধ প্রতিবেশীদের
সাথে যোগাযোগ
করুন।

যদি তারা বিভ্রান্ত বা উদ্ভিন্ন
মনে হয়, তাহলে তাদের চিকিৎসা
পরিষেবা নিতে উৎসাহিত করুন।

পরীক্ষা করে দেখুন
যে তারা হাইড্রেটেড (আর্দ্র)
থাকার জন্য যথেষ্ট
পরিমাণ জল নাগালের
মধ্যে পাচ্ছেন কিনা।

ভালো বন্ধু /
প্রতিবেশী হোন।

প্রচন্ড গরমের
মধ্যে তাঁদের
নিজেদের ঠান্ডা
রাখার কোন
উপায় আছে কিনা।



Climate
Centre



PARTNERS FOR RESILIENCE



হিট স্ট্রোকের লক্ষণ

লাগাতার
মাথাব্যথা



জ্ঞান হারাতে
পারেন



লাল, গরম
এবং শুষ্ক ত্বক



যা করবেন: জরুরী
পরিষেবা ডাকুন



পরিষেবা না আসা পর্যন্ত
ব্যক্তিকে ঠান্ডা করার
ব্যবস্থা করুন।

শরীরের উচ্চ
তাপমাত্রা



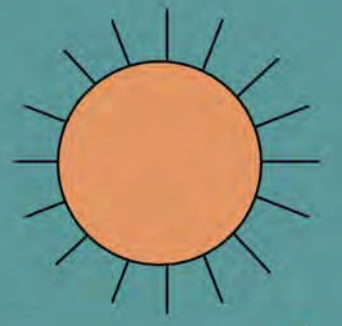
দ্রুত,
শক্তিশালী
পালস্



বিভ্রান্তির লক্ষণ দেখাতে পারে



তাপজনিত ক্রান্তির জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা



শিশুকে ঠান্ডা জলে স্নান করানো যেতে পারে



সম্ভব হলে ঐ ব্যক্তিকে একটি শীতল, শীততাপ নিয়ন্ত্রিত
আশ্রয়স্থলে রাখুন



ঐ ব্যক্তিকে বিশ্রামের জন্য আরামদায়ক অবস্থানে রাখুন
হাট-সম্পর্কিত পীড়িত ব্যক্তিটিকে সাবধানে পর্যবেক্ষণ করুন
এবং সাহায্য না আসা পর্যন্ত তাকে সান্ত্বনা দিন
এরকম ব্যক্তিকে একটি ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং
তাদের ঠান্ডা করার জন্য একটি পাখা বা মিস্ট ব্যবহার করুন।

যদি সেই ব্যক্তি সচেতন থাকেন এবং
বমি না করে, তাহলে ছোট চুমুক দিয়ে
জল পান করতে দিন



চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং তাদের দেওয়া
উপদেশগুলি মেনে চলুন



ব্যক্তির সম্পূর্ণ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করুন, তাদের
শরীরের তাপমাত্রা নিন এবং প্রয়োজনীয়
পরিচরমণের ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

হিট স্ট্রোকের প্রাথমিক চিকিৎসা

অবিলম্বে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য
জরুরী ফোন নম্বরে কল করুন



অবিলম্বে কুলিং (শীতল করার) ব্যবস্থা সক্রিয় করুন।
১-২৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস (৩৩.৮-৭৮.৮ ডিগ্রি
ফারেনহাইট) জলে সারা শরীর (ঘাড় নিচে করে)
ডুবিয়ে দিন যতক্ষণ না ব্যক্তির শরীরের মূল তাপমাত্রা
৩৯ ডিগ্রি সেলসিয়াসের (১০২.২ ডিগ্রি ফারেনহাইট)
কম হয়। যদি জলে ডোবানো সম্ভব না হয়, নিম্নলিখিত
সক্রিয় শীতল কৌশল ব্যবহার করুন।



সেই ব্যক্তিকে ঠান্ডা বাতাসযুক্ত
জায়গায় নিয়ে যান।



ত্বকে ঘরের তাপমাত্রার জল
ছিটিয়ে অথবা একটি ভেজা কাপড়
দিয়ে ত্বকের উপর স্পঞ্জ করে
ব্যক্তিকে ঠান্ডা করুন।



অপ্রয়োজনীয় পোশাক বর্জন
করুন। টাইট পোশাক আলাগা
ভাবে পড়ুন।

চারপাশে চাদর দিয়ে ঘিরে বাতাসের চওড়া সুড়ঙ্গ তৈরি করুন, কিন্তু ব্যক্তির
শরীর এর উপর নয়। ব্যক্তির শরীরের উপর মৃদু বায়ুপ্রবাহ অব্যাহত
রাখতে পাঁখা ব্যবহার করুন।

কম্পন একটি স্বয়ংক্রিয় পেশীবহুল বিক্রিয়া যা শরীরকে উষ্ণ করে। এতে
শরীরের তাপমাত্রা আরও বাড়বে। যদি সেই ব্যক্তি কাঁপতে শুরু করে, অবিলম্বে
ঠান্ডা করা বন্ধ করুন এবং যতক্ষণ না তা থামবে ততক্ষণ তাঁদের ঢেকে রাখুন।
একবার কাঁপুনি থেমে গেলে, প্রাথমিক চিকিৎসা পুনরায় শুরু করুন।

ব্যক্তির ঘাড়, কোমর এবং বগলে কোল্ড প্যাক
বা মোড়ানো বরফ প্রয়োগ করুন। এই
অবস্থানগুলিতে প্রধান রক্তনালী ত্বকের
কাছাকাছি থাকে। এটি সারা শরীর জুড়ে
শীতল রক্ত পরিবাহনের দ্রুততম উপায়।



একটি ইলেক্ট্রোলাইট সলিউশন (আয়নযুক্ত
দ্রবণ) প্রদান করুন। এক গ্লাস জলে এক
চিমটি লবণ এবং এক চিমটি চিনি যোগ করে
এটি তৈরি করা যেতে পারে। যদি ব্যক্তি
পুরোপুরি সচেতন না থাকেন তাহলে মুখের
মাধ্যমে তরল দেওয়ার চেষ্টা করবেন না।



যদি ব্যক্তি পুরোপুরি সচেতন
হন তাহলে তাদের বসিয়ে
রাখুন যাতে করে তিনি সেই
তরল পান করতে পারেন,
কিন্তু ঠান্ডা জল নয়

কিভাবে নির্মাণ শ্রমিকদের চরম তাপ থেকে রক্ষা করা যায়

খুব সকালে বাহিরের কাজ করার চেষ্টা করুন।

কাজের সময়সূচী পরিবর্তন করতে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করুন।

যদি সম্ভব হয়, সকাল বা সন্ধ্যায় যখন পরিবেশ ঠান্ডা হয় তখন বাহিরের কাজ করার চেষ্টা করুন।

আপনি যদি বাড়ির বাহিরে কাজ করেন - নিয়মিত জল পান করুন (এমনকি যদি আপনি তৃষ্ণগর্ত না হন তাহলেও।)

বিশ্রামের জন্য যথেষ্ট সময় নিন, এবং ছায়া ঘেরা জায়গা খুঁজুন।

বুবেরি

তরমুজ

পুদিনা
পাতা

কালোজাম

সেলারি
শাক

ফুটি

আম

ভাত

প্রচণ্ড গরমে কি কি খাওয়া উচিত

সুপ

সবুজ শাক-পাতা

শশা

টমেটো

নারকোল দুধ /
জল



চরম তাপমাত্রা মারাত্মক

প্রচণ্ড গরমে প্রতি বছর প্রচুর মানুষ মারা যান।

গরম থেকে নিজেকে রক্ষা করুন।



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
to a Changing Climate

কিভাবে শিশুদের রক্ষা করা যায় চরম তাপ থেকে

বাবা বলেছে
প্রচুর জল পান করতে

মা আমাকে বলেছে
হালকা ওজনের
পোশাক পড়তে

... এবং
সানস্ক্রিন লাগাতে

বাবাও পরামর্শ দিয়েছেন
দিনের উষ্ণতম সময়ে বাইরে
খেলাধুলো এড়িয়ে চলতে

কিভাবে তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি চিনতে পারবেন

• তাপজনিত ক্লাস্ট্রি •



জ্ঞান হারানো
অথবা মাথা ঘোরা



অতিরিক্ত ঘাম হওয়া



শীতল, ফ্যাকাশে
এবং
বিবর্ণ ত্বক



দ্রুত এবং দুর্বল পালস্



পেশীতে টান

শীতল কোন জায়গায় যান। পুরোপুরি সচেতন থাকলে জল পান করুন। ঠান্ডা জলে স্নান করুন অথবা ঠান্ডা কম্প্রেস (ঠান্ডা জল বা বরফে ভেজানো কাপড় দিয়ে শরীর মুছে নেওয়া) ব্যবহার করুন

• হিট স্ট্রোক •



লাগাতার মাথাব্যথা



বিভ্রান্তির লক্ষণ
দেখাতে পারে



শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা



লাল, গরম এবং শুষ্ক ত্বক



দ্রুত, শক্তিশালী পালস্



জ্ঞান হারাতে পারেন



জরুরী পরিষেবা
ডাকুন এবং পরিষেবা
না আসা পর্যন্ত ব্যক্তিকে
ঠান্ডা করার ব্যবস্থা করুন।

সতর্কীকরণ চিহ্নগুলি জানুন তাপজনিত ক্লান্তি

- অতিরিক্ত ঘাম হওয়া
- শীতল, ফ্যাকাশে এবং বিবর্ণ ত্বক
- দ্রুতগতির দুর্বল পালস



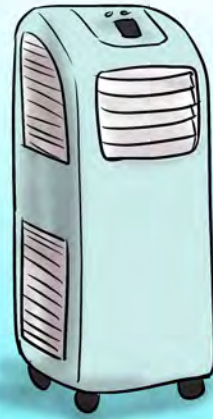
- জ্ঞান হারানো অথবা মাথা ঘোরা
- পেশীতে টান



শীতল কোন জায়গায় যান।
পুরোপুরি সচেতন থাকলে জল পান করুন।



ঠান্ডা জলে স্নান করুন অথবা
ঠান্ডা কম্প্রেস ব্যবহার করুন



চরম তাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

হাইড্রেটেড থাকুন -
সারাদিন জল
পান করুন

হালকা ওজনের,
হালকা রঙের এবং
আলগা ফিটিং
পোশাক পরুন

সূর্যের তাপ
এড়িয়ে চলুন
ঠান্ডা থাকুন,
এবং শীতল
স্থানে যান



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Government
Sustainability
Institute



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
to a Changing Climate

বয়স্ক ব্যক্তিদের চরম তাপ থেকে রক্ষা করুন

গরম বিপজ্জনক।
বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের
ঝুঁকি বেশি

দীর্ঘদিনের স্বাস্থ্য সমস্যা।
(যেমন হার্ট, ফুসফুস,
কিডনির রোগ) আপনার
ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে দেয়।

চিন্তা করবেন না,
আপনি সহজ এবং
খরচসাপেক্ষ পদক্ষেপ
নিতে পারেন।



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



ICLEI
Local Government
Association



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
to a Changing Climate