# সানস্ট্রোক

## লক্ষণ

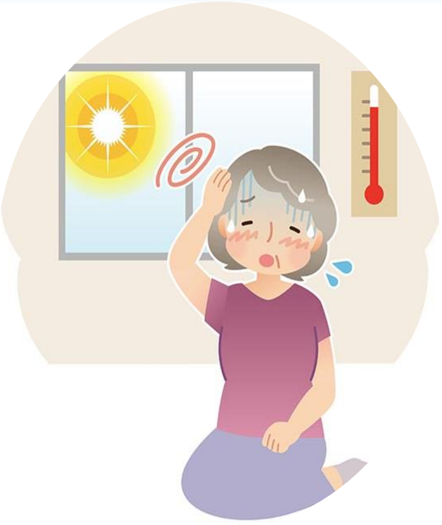
- তীব্র মাথাব্যথা
- দ্রুত হার্টবিট
- লাল এবং শুষ্ক ত্বক
- পেশীর দূর্বলতা
- বমি বমি ভাব এবং বমি
- খিঁচুনি
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া মাথা ঘোরা

## প্রাথমিক চিকিৎসা

- একটি অ্যাম্বুলেন্স কল করুন
- ছায়াময় এলাকায় যান
- ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছুন
- বগল, ঘাড় এবং পিঠে বরফের প্যাক রাখুন
- ঠান্ডা জলে স্নান করুন

## সানস্ট্রোকের জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা

GeoHazards International
Woodwell Climate Research Center
GeoHazards Society India



# গরমে নিরাপদ থাকা: প্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রৌঢ়দের জন্য একটি নির্দেশিকা

## গরমের দিনে কি কি করবেন ?

জল, ফলের রস, ORS সেবন করুন

পরিষ্কার খাবার ও ফলমূল খান

অ্যালকোহল এবং ক্যাফিন এড়িয়ে চলুন

দরকার ছাড়া ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন

সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টার মধ্যে সূর্যের তীব্র রশ্মি থেকে দূরে থাকুন

সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন

কঠোর পরিশ্রম কম করুন এবং তার মধ্যে বিশ্রাম নিন

কুলার, এসি ও ফ্যান ব্যবহার করুন

ঘন ঘন স্নান করুন

মাঝে মাঝে কাপড় দিয়ে গা মুছুন

বাইরে যাওয়ার সময় সানগ্লাস এবং টুপি পরুন

হালকা রঙের ঢিলেঢালা পোশাক পরুন

GeoHazards International

Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society INDIA

# তাপ চাপ: আমরা বয়স্ক মানুষের জন্য কি করতে পারি?

তাপ চাপের উপর তথ্যমূলক আলোচনা

পরিবার এবং যত্নশীলদের কাছ থেকে সমর্থন

প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করা

পরীক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকর্মীদের হস্তক্ষেপ

সুস্থ থাকার জন্য পুষ্টির টিপস

সাহায্যের জন্য বন্ধু (বাডি সিস্টেম)

বোঝার জন্য ভিজ্যুয়াল এইডস

জল খাওয়ার জন্য রিমাইন্ডার সিস্টেম

সমবয়সীদের সাথে আলোচনা

পাবলিক অ্যানাউন্সমেন্ট সিস্টেম

স্থানীয় সরকারের সহায়তা

টিভি, মোবাইল, রেডিও ইত্যাদির মাধ্যমে সচেতনতা

GeoHazards International

State Disaster Management Authority Kerala

Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society INDIA

# প্রচন্ড গরমে যা সতর্কতা নিতে হবে

## আপনার দিন পরিকল্পনা করুন

- চেষ্টা করুন ঘরের ভিতরে ভিতরেই থাকতে
- সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৪টার মধ্যে সূর্যের রশ্মি এড়িয়ে চলুন

## হালকা খাবার খান

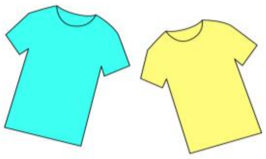
- হালকা ও সুষম খাবার খান

## জল পান করুন

- পিপাসা না লাগলেও প্রচুর জল পান করুন

## কাপড় ঠিক পরুন

- সাদা বা হালকা রঙের সুতির পোশাক পরুন



## নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন

- মাথা এবং মুখ ঢেকে রাখুন
- সানস্ক্রিন, একটি ছাতা এবং একটি টুপি সঙ্গে রাখুন এবং ব্যবহার করুন

## সতর্ক হোন

- বয়স্ক, শিশু, গর্ভবতী মহিলা, অসুস্থ এবং বিশেষভাবে সক্ষমদের যত্ন নিন

## জল রাখুন

- একটা পাত্রে , ঘরের বাইরে পশু ও পাখিদের জন্য জল রাখুন

## প্রাথমিক চিকিৎসা

- জরুরী পরিস্থিতি সামলাতে প্রাথমিক চিকিৎসা শিখুন

## গাছ লাগান

- ছায়ার জন্য গাছ লাগান

## শুনুন এবং জানুন

- আবহাওয়ার পূর্বাভাসে মনোযোগ দিন
- তাপমাত্রার পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করুন

GeoHazards International
GeoHazards Society INDIA

# গ্রীষ্মে শিশুদের নিরাপদ থাকার উপায়

## সানস্ট্রোক

তাপ ও আর্দ্রতার কারণে শিশুরা বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ে

## শিশুদের মধ্যে হিট স্ট্রোকের লক্ষণ

গরম, শুষ্ক ত্বক

শরীরের তাপমাত্রা 103° F+ / 40° C

বিভ্রান্তি / অস্বস্তি

অত্যধিক তৃষ্ণা

ডুবে যাওয়া চোখ

দ্রুত হার্টবিট বা শ্বাস প্রশ্বাস

বমি বমি ভাব

প্রচণ্ড মাথাব্যথা

তাপ ফুসকুড়ি

পেশী ক্র্যাম্প

GeoHazards International

Woodwell Climate Research Center

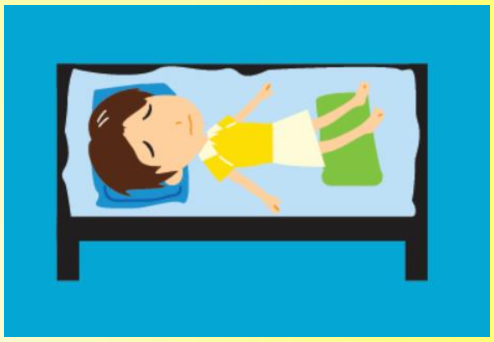
GeoHazards Society India

# গ্রীষ্মে শিশুদের নিরাপদ থাকার উপায়

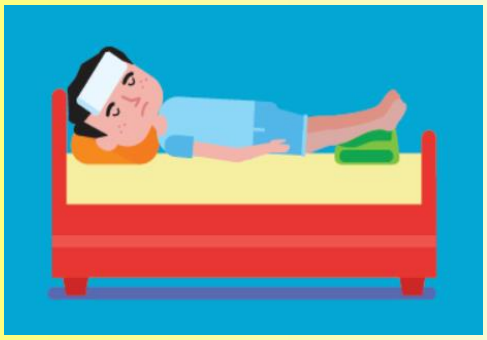
## হিট স্ট্রোকের জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থা

অবিলম্বে শিশুকে বাড়ির ভিতরে বা ছায়ায় নিয়ে আসুন

মর্যাদা বজায় রেখে তাদের পোশাক আলগা করুন

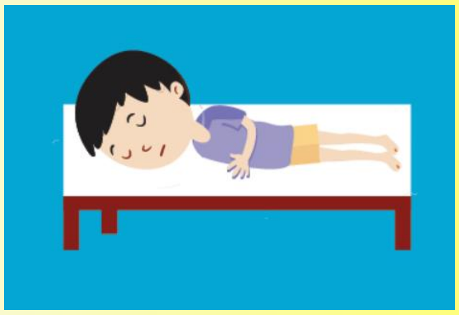


বাচ্চাকে একটু উঁচু করে শুইয়ে দিন

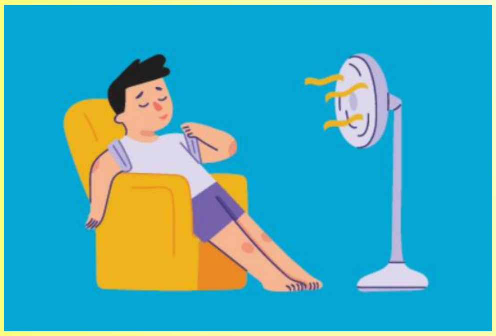


ঠান্ডা জল দিয়ে স্পঞ্জ করান

যদি শিশু জেগে থাকে তবে ঘন ঘন ঠান্ডা জলে চুমুক দিতে বলুন



যদি শিশুটি বমি করে তবে দম বন্ধ প্রতিরোধ করার জন্য তাদের পাশে ঘুরিয়ে দিন



বায়ুপ্রবাহ বাড়াতে ফ্যান ব্যবহার করুন

যদি শিশুটি অজ্ঞান হয়ে যায় তবে কিছু খাওয়া বা পান করাবেন না

জরুরি চিকিৎসা সহায়তার জন্য কল করুন

GeoHazards International
Woodwell Climate Research Center
GeoHazards Society India

# গ্রীষ্মে শিশুদের নিরাপদ থাকার উপায়

## শিশুদের জন্য করণীয় এবং অকরণীয়

### করবেন না

রোদে খেলবে না

সৈকত কার্যকলাপ এড়িয়ে চলো

লক করা গাড়িতে বাচ্চাদের ছেড়ে যাবেন না

স্কুল সমাবেশ এড়িয়ে এড়িয়ে চলো

ভারী এবং টাইট জামাকাপড় এড়িয়ে চলো

### করবে

অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপ উত্সাহিত করুন

ফ্যান এবং এসি ব্যবহার করো

জল পানের কথা মনে করিয়ে দিতে জলের ঘণ্টা

ঠান্ডা জলে স্নান করবে

হালকা পোশাক পরো

GeoHazards International

Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society India

# বিট দ্য হিট: বাইরে কাজ করা লোকদের জন্য একটি গাইড !

## তাপ চাপের লক্ষণগুলিকে চিনুন

মানসিক অবস্থার পরিবর্তন

গরম, লাল, শুষ্ক ত্বক

শরীরের তাপমাত্রা ≥ 40°C / 104°F

প্রচণ্ড মাথাব্যথা

বমি বমি ভাব এবং বমি

পেশীর দূর্বলতা

উদ্বেগ, মাথা ঘোরা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

দ্রুত হার্টবিট এবং দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস

## প্রাথমিক চিকিৎসা – আপনি কি সাহায্য করতে পারেন

জরুরি পরিষেবাগুলিতে কল করুন

একটি শীতল, ছায়াময় এলাকায় যান

অতিরিক্ত পোশাক সরান

মাথা, মুখ, ঘাড়, বগল এবং কুঁচকিতে ঠান্ডা, ভেজা কাপড় লাগান

GeoHazards International

Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society INDIA

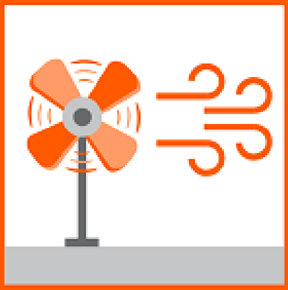
# বিট দ্য হিট: ম্যানেজার এবং কর্মচারীদের জন্য একটি গাইড

**তাপ চাপের বিপদ থেকে নিজেকে এবং আপনার সহকর্মীদের রক্ষা করুন!**

## একজন ম্যানেজার হিসেবে

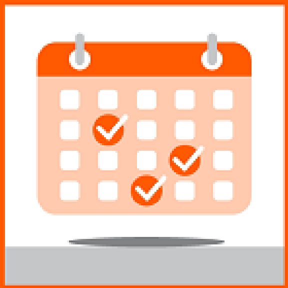
শ্রমিকদের শিক্ষিত করুন

তাপ অসুস্থতার লক্ষণগুলির দেখুন



বায়ুচলাচল এবং প্রচলন প্রদান

ঘন ঘন বিরতি



তদনুসারে পরিকল্পনা সূচি

## একজন কর্মচারী হিসেবে

প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন

স্বাস্থ্যকর খাবার খান

বিরতি নিন

যথাযথভাবে পোশাক পরুন

লক্ষণগুলি দেখুন

GeoHazards International

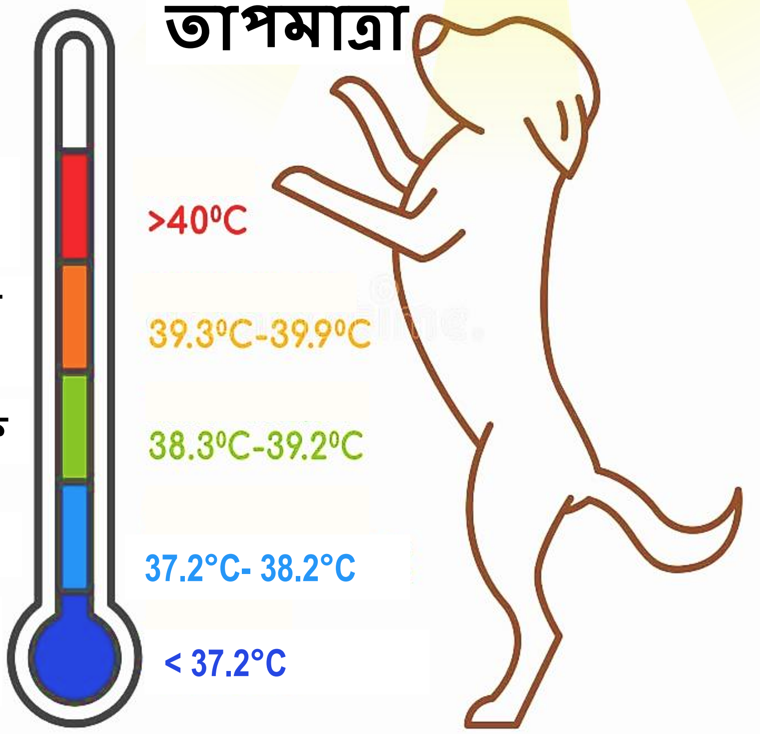
Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society India

# তাপ থেকে পোষা প্রাণী রক্ষা করুন

## কুকুরের অতিরিক্ত গরম হওয়ার লক্ষণগুলি চিনুন

### একটি কুকুরের জন্য স্বাভাবিক তাপমাত্রা




## আপনি তাদের সাহায্য করতে কি করতে পারেন ?

আপনার কুকুরকে তাপ থেকে সরান

বরফ-ঠান্ডা নয়, ঠাণ্ডা জল সব জায়গায় লাগান

আপনার কুকুরের শরীরের তাপমাত্রা নিয়মিত পরীক্ষা করুন

কুকুরের তাপমাত্রা 40 °C বেশি হলে ভেট ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন


GeoHazards International
Woodwell Climate Research Center
GeoHazards Society India

# তাপ থেকে পোষা প্রাণী রক্ষা করুন

## পোষা প্রাণীদের মধ্যে হিটস্ট্রোক প্রতিরোধ করা

1 ভোর বা সন্ধ্যায় আপনার পোষা প্রাণীকে হাঁটান

2 আপনার পোষা প্রাণীকে নিয়মিত স্নান করুন

3 তাদের নিয়মিত গ্রুম করুন

4 ছায়া এবং প্রচুর পানি সরবরাহ করুন

5 লক করা গাড়িতে কখনই পোষা প্রাণী ছেড়ে যাবেন না

6 ফ্ল্যাট-মুখী জাতগুলির সাথে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন

GeoHazards International

Woodwell Climate Research Center

GeoHazards Society India