

তাপ প্রস্তুত থাকুন

দিন দিন তাপমাত্রা বেড়েই চলেছে, যা জীবনসংশয়কারীও হতে পারে।

- কোথায় ঠাণ্ডায় থাকা যায় তার পরিকল্পনা করে ফেলুন – শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত বাড়ি, লাইব্রেরি, শীতলকারক স্থান
- আবহাওয়া সংক্রান্ত সতর্কীকরণের জন্য সাইন-আপ করুন – QR কোড দেখুন
- গরম দিনগুলিতে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন:
 - জল পান করুন, এমনকি তেষ্ঠা না পেলেও
 - উত্তপ্ত পরিস্থিতিতে কাজ করতে হলে – বিশ্রাম নেবার জন্য আচ্ছাদনপূর্ণ স্থান তৈরি করুন, আচ্ছাদনের নিচে গিয়ে বিশ্রাম নিন, এবং জল পান করুন
 - অত্যধিক তাপমাত্রার প্রারম্ভিক লক্ষণগুলিকে শনাক্ত করুন – মাংসপেশিতে টান ধরা, ফুসকুড়ি, ক্লান্তি

চিকিৎসা নিন

তাপজনিত ক্লান্তি - চিকিৎসাকেন্দ্রে বা জরুরি চিকিৎসা কক্ষে যান

লক্ষণসমূহ: সংজ্ঞা হারানো বা মাথা ঘোরা, প্রচণ্ড ঘাম হওয়া, মাথাব্যথা, গা-বমি দেওয়া বা বমি হওয়া, শরীরি টলমল করা, শক্তিহীনতা, পিপাসা, মূত্রের পরিমাণ কমে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ধরা

হিট স্ট্রোক - 911 নম্বরে কল করুন

লক্ষণসমূহ: বিভ্রান্তিবোধ, অস্পষ্ট কথা, লাল, উত্তপ্ত, শুষ্ক ত্বক বা প্রচুর ঘাম হওয়া, শরীরের তাপমাত্রা অত্যধিক হওয়া, খিঁচুনি, সংজ্ঞা হারানো



< **OSHA Heat Index Tool** ডাউনলোড করুন। স্থানীয় তাপমাত্রা, আর্দ্রতা ও বিভিন্ন সতর্কীকরণ তৎক্ষণাত্ পান; এতে লক্ষণসমূহ ও প্রাথমিক চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যগুলিও রয়েছে।
<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/communication-resources/app.html>



< ম্যাসাচুসেটস জনস্বাস্থ্য বিভাগ (Massachusetts Department of Public Health)
<https://www.mass.gov/extreme-heat> থেকে তাপের ঝুঁকি সংকল্পান্ত তথ্য ও আরও অনেক কিছু পান।