

# গ্রীষ্মের তাপের জন্য প্রস্তুত হওয়া যাক

সংস্করণ 08 | সম্যক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত  
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা নিউজলেটার

ইরি কাউন্টিতে গ্রীষ্মকাল আরও গরম হয়ে উঠছে। 90 ° ফারেনহাইট (32 ° সেলসিয়াস) এর চেয়েও উষ্ণ দিনের সংখ্যা প্রতি বছরই বাড়ছে। গ্রীষ্মের তাপমাত্রা বৃদ্ধি আমাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। রোদ এবং তাপ বাইরে কাজ করা এবং খেলাধুলাকে অস্বস্তিকর এবং অনিরাপদ করে তুলতে পারে। গরম আবহাওয়ার জন্য পূর্বপরিকল্পনা এই গ্রীষ্মে আপনাকে শীতল, নিরাপদ এবং সুস্থ রাখবে।

## ● কেন আমরা পরিকল্পনা করবো?

গ্রীষ্মের গরম আবহাওয়ায় স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে যাকে তাপজনিত রোগ বলা হয়। তাপের অসুস্থতার মধ্যে **তাপ ক্র্যাম্প, তাপ ক্লাস্তি আর তাপ স্ট্রোক** অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

সবাই গরমের রোগে আক্রান্ত হতে পারে। কিছু লোকের তাপ দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যার মধ্যে রয়েছে:

- শিশু এবং সদ্যজাত
- বয়স্ক আর বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক
- যারা পরিচর্যার জন্য অন্যের উপর নির্ভরশীল

আর যারাঃ

- একা থাকে
- শারীরিক সমস্যা আছে যেমন উচ্চ রক্তচাপ
- বাইরে থাকে বা কাজ করে
- অন্তঃসত্ত্বা
- বাড়ির উপরতলায় থাকেন
- শীততাপ নিয়ন্ত্রণ মেশিন নাই
- অ্যান্টিহিস্টামিন, অ্যান্টিসাইকোটিকস, বিটা-ব্লকার (হার্টের ওষুধ) এবং মূত্রবর্ধক (জলের বড়ি) গ্রহণ করেন

পোষা প্রাণীগুলিও তাপের অসুস্থতার জন্য সংবেদনশীল।

## তাপ সংক্রান্ত জরুরী অবস্থা প্রতিরোধ করুন

আপনাকে শান্ত এবং নিরাপদ থাকতে সাহায্য করার জন্য এখানে টিপস রয়েছে:

- আবহাওয়া রিপোর্ট **দেখুন**। দিনের উষ্ণতম অংশ কখন হবে সেদিকে মনোযোগ দিন এবং এটিকে ঘিরে পরিকল্পনা করুন।
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পানি পান করুন। **পান** করার জন্য তৃষ্ণার্ত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।
- ঢিলেঢালা, হালকা, হালকা রঙের পোশাক **পড়ুন**। তুলা এবং লিনেন সেরা।
- আপনি যেখানে পারেন ছায়া **খুঁজুন**। একটি টুপি বা ছাতা নিন।
- যতটা সম্ভব শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ভবনে **থাকুন**। আপনার এলাকায় শীতল কেন্দ্র খুঁজুন।
- রান্না করার জন্য আপনার চুলা বা চুলা ব্যবহার করা **এড়িয়ে** চলুন।
- জলিও খাবার **খান** যেমন মেলন আর শসা।
- ঠাণ্ডা সাওয়ার **নিন** আর স্নান করুন।
- বাইরে কাজ করলে বা খেললে বিরতি **নিন**।
- পরিশ্রম হয় এমন শারীরিক কাজ **বাদ** দিন বা কমান।
- আপনার যত্নশীল, পড়সি বা একা থাকেন এমন লোকদের **খেয়াল** রাখুন।
- হৃদযন্ত্রের প্রাথমিক সমস্যাগুলি সম্পর্কে **জানুন**।
- প্রথম থেকেই ঠাণ্ডা থাকুন। ঠাণ্ডা থাকার জন্য হার্ট ক্র্যাম্পের জন্য **অপেক্ষা করবেন না**।

সমস্ত তাপ সংক্রান্ত জরুরী অবস্থা প্রতিরোধযোগ্য!



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# তাপ আর আপনার স্বাস্থ্য



প্রত্যেকে আলাদাভাবে তাপ পরিচালনা করে। দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা, ওষুধ এবং চাপ হতে পারে গরম আবহাওয়ায় ঠান্ডা থাকা কঠিন করে তোলে। নিচে তাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতা সম্পর্কে আরও জানুন।

## গরমের ফুসকুড়ি

তাপ এবং ঘামের কারণে ত্বকের জ্বালা। উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে বেদনাদায়ক বাষ্প বা ত্বকে লাল ফুসকুড়ি। প্রশমিত করার জন্য ফুসকুড়ি স্থানটি শুকনো রাখুন।

## তাপজনিত ক্র্যাম্প

সাধারণত অতিরিক্ত ঘামের কারণে শরীরের লবণ এবং আর্দ্রতা হ্রাসের কারণে ঘটে। ক্র্যাম্পগুলি পেশীতে ব্যথা বা খিঁচুনির মতো অনুভব করে। ব্যথা উপশম করতে তরল পান করুন এবং আলতো করে ম্যাসাজ করুন।

## পানিশূন্যতা

যখন আপনার শরীর আপনার গ্রহণের চেয়ে বেশি তরল ব্যবহার করে বা হারায়। লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে শুষ্ক মুখ, মাথা ঘোরা, চরম তৃষ্ণা এবং অজ্ঞান হওয়া। আরও তরল পান করে বিপরীত হতে পারে।

## তাপনিঃশেষন

গুরুতর ডিহাইড্রেশনের কারণে দুর্বলতা। লক্ষণ এবং উপসর্গ: ভারী ঘাম, মাথাব্যথা, আড়ষ্ট ত্বক এবং বমি বমি ভাব। বিশ্রাম করুন, জল পান করুন এবং লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকলে চিকিৎসার যত্ন নিন।

## তাপজনিত স্ট্রোক

শরীরের উচ্চ তাপমাত্রার কারণে গুরুতর অসুস্থতা। লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে দ্রুত হৃদস্পন্দন, গরম ত্বক, বিভ্রান্তি, ঝাপসা কথাবার্তা, অযৌক্তিক আচরণ এবং অজ্ঞান হয়ে যাওয়া। উপরের যেকোনো অসুখও হতে পারে। জরুরি চিকিৎসা সেবার জন্য 911 নম্বরে কল করুন। ব্যক্তিকে ছায়ায় নিয়ে যান, হাইড্রেট করুন (যদি সতর্ক হন) এবং ভেজা কাপড় দিয়ে ঠান্ডা করুন।

## প্রাথমিক চিকিৎসা

আপনি যদি মনে করেন যে কেউ তাপে অসুস্থ:

- **911 কল** করুন জরুরী চিকিৎসার জন্য যদি কেউ সংজ্ঞা হারান বা কারো ঠোট বা নোখ নীল হয়ে গিয়ে থাকে।
- বেজিকের **সরিয়ে** নিয়ে আরাম করতে দিন আর পাখার বাতাসে ঠাণ্ডা রাখুন।
- **পানি** খাইয়ে ঠাণ্ডা করুন যদি তাঁর সংজ্ঞা থাকে।
- **ঠাণ্ডা** করতে ত্বকে ঠাণ্ডা কাপড় লাগান। ঘাড়, কজি, কপালকেও ঠাণ্ডা রাখুন।
- পেশীতে ক্র্যাম্প হলে হালকা **ম্যাসাজ** করুন।
- লক্ষণ দীর্ঘস্থায়ী হলে ডাক্তার **দেখান**।

## অতিরিক্ত পরিণাম

সহজ এটা আছে! গরম আবহাওয়ায় শারীরিক ক্রিয়াকলাপের কারণে আপনার শরীরে অতিরিক্ত তাপের ফলে ক্লান্তি এবং হিট স্ট্রোক হতে পারে। বিরতি নেওয়ার পরিকল্পনা করুন।

## যখন খুব গরম

- ঠাণ্ডা আর জলসিক্ত থাকার জন্য তাপ সংক্রান্ত **অসুখের লক্ষণের জন্য অপেক্ষা করবেন না**। এর জন্য প্রতিদিন তৈরি থাকুন।
- **গরম গাড়িতে** বাচ্চাদের রাখবেন না। যখন বাইরে 75°F, তাখন গাড়ির ভেতরে কম করেও 105°F।
- **সুরা আর ক্যাফিন বর্জন করুন**। এই পদার্থগুলি ঠান্ডা করা কঠিন করে তোলে। তারা ডিহাইড্রেশন হতে পারে।
- **ত্বকে রাবিং অ্যালকোহল ব্যবহার করবেন না**। এটা শরীরের তাপমাত্রা বারিয়ে দিতে পারে।
- আপনার নেওয়া ওষুধের **পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো জানুন**। তাপ আপনার ভালো থাকা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
- **জ্বরের জন্য ব্যবহার করা হয় এমন ওষুধ খাবেন না**, যেমন অ্যাসপিরিন, অ্যাসিটামিনোফেন বা এনএসএআইডিএস। হিট স্ট্রোকের কারণে শরীরের উচ্চ তাপমাত্রায় এই ওষুধগুলি কাজ করে না।

## পানীয়!



আপনার শরীরে লবণ এবং আর্দ্রতা প্রতিস্থাপন করে ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ বা বিপরীত করুন। জল দিয়ে হাইড্রেট করুন। কম বা চিনিহীন স্পোর্টস ড্রিংক সন্ধান করুন। প্রতি কোয়ার্ট পানিতে এক চা চামচ লবণ যোগ করে লবণযুক্ত পানীয় তৈরি করুন। তরমুজের মতো হাইড্রেটিং খাবার খান।

## প্রস্রাবের দিকে নজর রাখুন

টয়লেটের পানিতে মিশ্রিত আপনার প্রস্রাবের রঙই বলে দিতে পারে আপনি কতটা হাইড্রেটেড। সারা দিন রঙের উপর নজর রাখুন এবং জল পান করতে থাকুন, এমনকি আপনি হাইড্রেটেড থাকলেও।

পানিসিক্ত



পানিহীন

প্রস্রাবসাদাহলেওপানিখান

# আবহাওয়ার দিকে নজর রাখুন



গরম আবহাওয়ার সতর্কতা সংবাদ এবং স্থানীয় সরকার দ্বারা রিপোর্ট করা হয়। আবহাওয়ার পূর্বাভাস হল বাতাসের তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতার একটি অবহিত অনুমান। এখানে দেখার জন্য কিছু শর্ত আছে।

## তাপসূচক

একটি সংখ্যা যা প্রতিনিধিত্ব করে বাইরের তাপমাত্রা আপনার ত্বকে কেমন অনুভব করে। এটি প্রকৃত বাইরের তাপমাত্রা এবং আপেক্ষিক আর্দ্রতা একত্রিত করে। এটি একটি তাপমাত্রা হিসাবে দেখানো হয়।

## তাপসূচক সংক্রান্ত আরও তথ্য

তাপ এবং আর্দ্রতা আমাদের শরীরে কীভাবে অনুভব করতে পারে সে সম্পর্কে আরও জানতে, আবহাওয়া.gov/safety-এ যান।

## আপেক্ষিক আর্দ্রতা

বায়ুতে জলীয় বাষ্পের পরিমাণ শতাংশ হিসাবে দেখানো হয়েছে। উচ্চ আর্দ্রতা আঠালো অনুভব করতে পারে। কম আর্দ্রতা শুষ্ক অনুভব করতে পারে।

## অতিরিক্ত তাপ ওয়াচ

আগামী 12-48 ঘন্টার মধ্যে তাপমাত্রা অতিরিক্ত গরম হতে পারে। ঠান্ডা এবং হাইড্রেটেড থাকার জন্য প্রস্তুত করুন। ছায়া সন্ধান করুন।

## অতিরিক্ত তাপ অ্যাডভাইসরি

আগামী 12-48 ঘন্টার মধ্যে তাপমাত্রা অতিরিক্ত গরম হবে। ছায়া খুঁজুন এবং ঠান্ডা এবং হাইড্রেটেড থাকার জন্য অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিন। বাইরের কাজ এবং খেলা সীমিত বা বাতিল করার কথা বিবেচনা করুন।

## আপনি কি জানতেন?

গ্রীষ্মকালে দিনের উষ্ণতম সময় বিকেল ৩টা থেকে ৫টা পর্যন্ত।



## আপনার পরিবেশকে ঠাণ্ডা রাখুন



আমরা সবাই একসঙ্গে, যখন এটি গরম হয়, তখন প্রিয়জন, প্রতিবেশী এবং প্রবীণদের পরীক্ষা করার জন্য অতিরিক্ত যত্ন নিন। আপনার প্রতিবেশীদের মলের চারপাশে হাঁটার জন্য আমন্ত্রণ জানান। স্প্ল্যাশ প্যাডে বন্ধুদের সাথে দেখা করুন। এরি কাউন্টি লাইব্রেরিতে একটি বিকেল কাটান। বন্ধুকে দেখতে একটি শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত NFTA বাসে চড়ুন। সমস্ত Erie কাউন্টি পার্ক ছায়া কভার সঙ্গে আশ্রয় আছে। গাছগুলিও প্রচুর ছায়া দেয়। **একটি পিকনিক করুন!** আপনার শরীরকে হাইড্রেট এবং শীতল করে এমন খাবার আনুন। এখানে কিছু বিকল্প আছে:

- মেলন
- চেরি
- মৌরি
- আপেল
- আঙুর
- মুলো
- টমেটো
- পেয়ারা
- শাক
- সেলারি
- আম
- বেরি
- বিন আর ডাল
- লেটাস
- ছোটএলাচ

## বাইরে কাজ করেন?

যদি আপনার চাকরির জন্য আপনাকে গরমে বাইরে কাজ করতে হয়, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তার উচিত আপনাকে **মানিয়ে নেওয়ার** জন্য সময় দেওয়া। কয়েকদিন ধরে তাপের ধীর সংস্পর্শে আসাটাই হল অভিনবত্ব। এটি যাতে আপনার শরীর নিরাপদে তাপে অভ্যস্ত হতে পারে।

## বাইরে খেলছেন?

আপনি ট্রেইলে হাইকিং করছেন বা পার্কে বিশ্রাম নিচ্ছেন না কেন, তাপ আপনার বাইরে কাটানো সময়কে কীভাবে প্রভাবিত করবে তা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

## সাঁতার

পানিতে ঠাণ্ডা হলে, ডুবে যাওয়া রোধ করার জন্য পদক্ষেপ নিন। 5 বছরের কম বয়সী শিশু এবং কিশোরদের মধ্যে ডুবে যাওয়ার হার সবচেয়ে বেশি।

**একা সাঁতার কাটবেন না!** এখানে সাঁতার ও নৌকা চালানোর জন্য নিরাপত্তা টিপস খুঁজুন: [on.ny.gov/45rt4GO](https://on.ny.gov/45rt4GO)

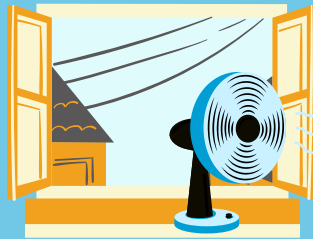


## সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন

আপনার ত্বকের ধরন যাই হোক না কেন, সূর্য থেকে আসা UV রশ্মি আপনার ত্বকের বিপজ্জনক ক্ষতি করতে পারে। স্ক্রিন ক্যালার হল ইউএস-এর ক্যালারের সবচেয়ে সাধারণ ফর্ম সানস্ক্রিন ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারে।



## কখন ফ্যান ব্যবহার করবেন



একটি বৈদ্যুতিক পাখা ঠান্ডা থাকার একটি দুর্দান্ত উপায়। একটি খোলা জানালার সামনে ফ্যানটি রাখুন যাতে এটি বাইরে থেকে শীতল বাতাস বইতে পারে।

আপনার বাড়ির ভিতরে বা বাইরে তাপমাত্রা 95 ডিগ্রি বা তার বেশি হলে ফ্যান ব্যবহার করবেন না। এটি গরম বাতাস বয়ে যাবে এবং বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে।

## পোষ্যদের ভুলবেন না



যখন চরম তাপ আসে, তখন আমাদের পশম বন্ধুদের একই যত্নের প্রয়োজন হয় যা আমরা করি। গরম হলে পোষা প্রাণীদের অতিরিক্ত জল এবং ছায়া দিন। বরফের প্যাক এবং বরফের কিউব সহ অতিরিক্ত উত্তপ্ত পোষা প্রাণীকে শীতল করুন। এমনকি ছোট ভ্রমণের জন্যও গাড়িতে পোষা প্রাণীকে কখনই অযত্নে রাখবেন না।

# ইরিকাউন্টি HEAP শীতল থাকার সহায়তা

আপনি কি জানতেন? Erie County Home Energy Assistance Program (HEAP) যোগ্য বাসিন্দাদের শীতল সহায়তা প্রদান করে। আপনার বাড়ি বা অ্যাপার্টমেন্টে একটি শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ইউনিট কিনতে এবং ইনস্টল করতে আপনি \$৮০০ পর্যন্ত পেতে পারেন।

- HEAP অ্যাপ্লিকেশন প্রতি বছর মে মাসে শুরু হয়।
- তহবিলফুরিয়ে গেলে HEAP অ্যাপ্লিকেশন নেওয়া বন্ধ হয়।

দরখাস্ত করতে ফোন করুন: (716) 858-7644

উপস্থিত থেকে দরখাস্ত করুন: 460 Main St, Buffalo NY 14202

যোগ্যতা যাচাই করুন: [www.erie.gov/heap/cooling-benefits](http://www.erie.gov/heap/cooling-benefits)



## গ্রীষ্মকালে নিরাপদ থাকার উপায় COOLING SHELTERS

যখন তাপমাত্রা ৮৫ ডিগ্রিতে পৌঁছাবে, তখন এরি কাউন্টি লোকেদের শীতল হওয়ার জন্য অতিরিক্ত কমিউনিটি স্পেস খুলে দেবে। আপনার কাছাকাছি একটি শীতল আশ্রয় বা অন্যান্য শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত সম্প্রদায় স্থান খুঁজে পেতে:

ফোন করুন WNY 211

ডায়াল করুন 211

দেখুন [erie.gov/staycool](http://erie.gov/staycool)

## ইরি APP তৈরি রাখুন

ReadyErie preparedness app

আপনাকে জরুরি অবস্থা পরিকল্পনাতে সাহায্য করবে

দেখুন [www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie)



## বিনা মূল্যে নিরাপদ থাকার প্রশিক্ষণ

ইরি কাউন্টি প্রাথমিক চিকিৎসা আর রক্ত বন্ধ করার প্রশিক্ষণ (716) 858-7109

ইরিকাউন্টি Hands Only CPR training & CPR তথ্য (716) 858-7690

ইরিকাউন্টি Opioid Overdose Recognition & Naloxone (Narcan) Use প্রশিক্ষণ (716) 858-8701

আপসেট নিউ ইয়র্ক বিষ প্রতিরোধ প্রশিক্ষণ  
[upstate.edu/poison/community/train](http://upstate.edu/poison/community/train)

## NYS নাগরিক প্রস্তুতিকরঙ্গ

নিউ ইয়র্ক স্টেট আপনাকে জরুরী অবস্থার জন্য প্রস্তুত করতে সাহায্য করার জন্য ক্লাস অফার করে। কীভাবে পরিকল্পনা করতে হয়, সরবরাহ কিট তৈরি করতে হয়, সচেতনতা বাড়াতে হয় এবং জরুরী প্রতিক্রিয়ায় জড়িত হতে হয় তা শিখুন। আপনার স্থানীয় এলাকায় একটি বিনামূল্যে ক্লাস নিন এবং একটি বিনামূল্যে জরুরী সরবরাহ ব্যাগ গ্রহণ করুন। আপনার কাছাকাছি একটি ক্লাস খুঁজে পেতে, দেখুন:

[www.dhSES.ny.gov/citizen-preparedness-corps](http://www.dhSES.ny.gov/citizen-preparedness-corps)

১৩ ভাষায় উপলব্ধ ভিডিওর জন্য, দেখুন: [bit.ly/NYSemergencymultilingual](http://bit.ly/NYSemergencymultilingual)



এটি একটি প্রকাশনা

## স্বাস্থ্য ইকুইটির এরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫ টি ভাষায় পাওয়া যায়।

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) দেখুন

HealthEquity@erie.gov-এ আমাদের ইমেল করুন



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)