

## দাবদাহকালীন প্রাথমিক চিকিৎসার পরামর্শ

স্বাস্থ্যের ঝুঁকি	উপসর্গ	কী করবেন
<b>ডিহাইড্রেশন:</b> হয় যখন আপনার দেহ যে পরিমাণ পানি নেয় তার থেকে বেশি পরিমাণ পানি বেরিয়ে যায়, সচরাচর গরম আবহাওয়ায় ঘাম ঝরার দরুন এমন হয়	<ul style="list-style-type: none"> <li>- মুখ শুকিয়ে যাওয়া</li> <li>- মাথা ঘোরা এবং বিভ্রান্তি</li> <li>- মাথা ধরা</li> <li>- কম প্রস্রাব বা প্রস্রাবের রং গাঢ় হওয়া</li> </ul> 	প্রচুর পানি খান আর মদ বা ক্যাফেন এড়িয়ে চলুন যেহেতু এইগুলি ডিহাইড্রেশন বাড়াতে পারে। 
<b>গরমে অবসাদ:</b> অতিরিক্ত ঘাম ঝরার দরুন হয়, যার ফলে দেহ থেকে তরল ও লবন বেরিয়ে যায়	<ul style="list-style-type: none"> <li>- মাথা ঘোরা এবং বিভ্রান্তি</li> <li>- মাথা ধরা</li> <li>- ঘাম ঝরা এবং স্বক বিবর্ণ, চটচটে বা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া</li> <li>- গা-গোলানো</li> <li>- পেট, পা বা বাহতে খিল ধরা</li> <li>- ক্ষিপ্ত নাড়ি এবং শ্বসন</li> </ul> 	আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঠান্ডা জায়গায় নিয়ে গিয়ে পা উঠিয়ে শুইয়ে দিন।  ওনাকে প্রচুর পানি খাওয়ান, যা হারানো তরল পূরণ করবে। আপনার কাছে আইসোটনিক স্পোর্টস্ পানীয় থাকলে ওনাকে খাইয়ে দিন যা ঘামের মাধ্যমে বেরিয়ে যাওয়া লবন পূরণ করবে।  উনি পুরোপুরি সেরে উঠেছেন মনে হলেও, আপনার ডাক্তারি পরামর্শ নেওয়া উচিত। ওনার অবস্থার অবনতি হলে আপৎকালীন সাহায্যের জন্য 999 নম্বরে কল করুন।
<b>হিটস্ট্রোক(সর্দিগর্মি):</b> হয় যখন দেহের তাপমাত্রা বিপজ্জনকভাবে বেড়ে যায় যা দেহ কমাতে পারে না, অধিকক্ষণ রোদে থাকার দরুন	<ul style="list-style-type: none"> <li>- তপ্ত, লাল এবং শুষ্ক স্বক</li> <li>- মাথা ধরা, মাথা ঘোরা বা বিভ্রান্ত এবং/অথবা অস্থির বোধ করা</li> <li>- দ্রুত অবস্থার অবনতি হওয়া যার ফলে নিঃসাড় হয়ে যাওয়া</li> <li>- দেহের তাপমাত্রা 40°C-র বেশি</li> </ul>  	অবিলম্বে 999 নম্বরে কল করুন অথবা অন্য কাউকে কল করতে বলুন।  তাড়াতাড়ি আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঠান্ডা পরিবেশে নিয়ে যান আর ওনার জামাকাপড় খুলে ফেলুন। ওনার গায়ে হালকাভাবে ভেজা জামাকাপড় বা চাদর জড়িয়ে দিন। জামাকাপড় বা চাদরের উপর ক্রমাগত ঠান্ডা পানি ঢালুন। কোনও চাদর না থাকলে, আপনি ওনাকে হাওয়া করতে পারেন বা ঠান্ডা পানি দিয়ে স্পঞ্জ করতে পারেন। সাহায্য না আসা পর্যন্ত ওনাকে ঠান্ডা রাখুন।  ওনার দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিক হয়ে গেলে এবং গায়ে হাত দিলে গরম না লাগলে, ওনাকে আর আপনাকে ঠান্ডা করতে হবে না। ভিজে চাদর সরিয়ে শুকনো চাদর দিন আর ওনাকে বিশ্রাম করতে সাহায্য করুন।
<b>রোদে-পোড়া স্বক:</b> অধিক সময় রোদে থাকার দরুন স্বকের ক্ষতি	<ul style="list-style-type: none"> <li>- লালচে এবং বেদনাদায়ক স্বক (এই উপসর্গগুলি দেখা দিতে পাঁচ ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে)</li> </ul>	আক্রান্ত ব্যক্তিকে রোদ থেকে সরিয়ে ফেলুন আর ওনাকে অল্প করে ঠান্ডা পানি খেতে বলুন। ঠান্ডা পানি দিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত স্বক ঠান্ডা করুন অথবা ওনাকে 20 মিনিট পর্যন্ত ঠান্ডা বাথে ভিজে থাকতে বলুন। ক্যালামিন বা আস্টারসান লোশনও স্বক ঠান্ডা করতে পারে।
<b>হে-ফিভার:</b> বেশি মাত্রায় রেণুর দরুন অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া। উষ্ণ, রোদ-ঝলমল আবহাওয়ায় বাতাসে রেণুর মাত্রা বেড়ে যেতে পারে, তাই এর জন্য আবহাওয়া পূর্বাভাসের আপডেটের উপর খেয়াল রাখা জরুরি	<ul style="list-style-type: none"> <li>- হাঁচি দেওয়া</li> <li>- চোখে চুলকানি</li> <li>- নাক দিয়ে পানি পড়া</li> </ul> 	অধিকাংশ উপসর্গ অ্যান্টিহিস্টামিন নামক ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যায়, যা অ্যালার্জির উপসর্গ দূর করে।  অন্য পদ্ধতিগুলি হল: চোখে রেণু ঢোকা আটকানোর জন্য চোখঢাকা সানগ্লাস পড়া; রেণু ধুয়ে ফেলার জন্য বাইরে থেকে বাসায় এসে স্নান করা আর জামাকাপড় পাল্টানো; এবং রেণুর মাত্রা বেশি থাকার সময় ঘরের মধ্যে থাকা।