

## দাবদাহর যাচাইতালিকা

### একটি দাবদাহর আগে

#### খবর রাখুন, সতর্ক থাকুন



যন্ত্রসহকারে আবহাওয়ার আপডেট শুনুন, আর দাবদাহর হুঁশিয়ারিকে গুরুত্ব দিন।



তাপ থেকে অসুস্থতার ঝুঁকি কমানোর জন্য আগে থেকে পরিকল্পনা করুন(যেমন হাই-প্রোটেকশন সান ক্রিম মজুদ রাখুন)।



অন্যায়সে পাওয়া যায় এমন জায়গায় প্রচুর পানির বোতল অবশ্যই রাখবেন যাতে পানি সরবহরের সমস্যা দেখা দিলে অসুবিধা না হয়।



আপনার পরিচিত যে মানুষরা দাবদাহর সময়ে বিশেষভাবে অসহায়(যেমন দাদু-দিদা, বয়স্ক প্রতিবেশী ইত্যাদি), নিশ্চিত করুন ওনারা দাবদাহর বিষয়ে অবগত আর নিরাপদ থাকার জন্য এবং নিজের দেখাশোনা করার জন্য কী করতে হবে জানেন।



নিজের আর অন্যদের জন্য আপনি কী ব্যবস্থা নিতে পারেন জেনে রাখুন, যেমন ব্রিটিশ রেড ক্রস অ্যাপ ডাউনলোড করে দেখুন আপনি কাউকে কীভাবে সাহায্য করবেন যার হিটস্ট্রোকে অবসাদ হয়েছে।



আপনি আপনার ওষুধ অবশ্যই নেবেন। যেমন, আপনার হাঁপানি থাকলে, আপনি আপনার ইনহেলার(গুলি) অবশ্যই সঙ্গে রাখবেন, আপনি যেখানেই যাবেন।

### একটি দাবদাহকালীন

#### ঠান্ডা থাকুন, সুস্থ থাকুন



প্রচুর তরল পান করুন আর অতিরিক্ত অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।



গরম থাকার সময় গতিবিধি কমান, অতিরিক্ত দৈহিক কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন। আপনি খোলা জায়গায় পরিশ্রমী কার্যকলাপ এড়াতে না পারলে, যেমন খেলাধুলা, DIY বা বাগান করা, দিনের ঠান্ডা সময়ে তা করুন-যথা সকালে বা সন্ধ্যাবেলা।



রোদে থাকা পুরোপুরি এড়ানো সম্ভব না হলে, সান ক্রিম লাগেবেন আর ঠান্ডা হওয়ার জন্য নিয়মিত ঘরের ভিতরে বিরতি নেবেন বা ছায়ায় থাকবেন।



আপনার সত্যি গরম লাগলে, তাপ থেকে আপনার দেহ সরিয়ে নেওয়া জরুরি, যেমন ঠান্ডা পানিতে বাথ শাওয়ার নেওয়া।



হালকা রংয়ের ঢিলা পোশাক পরুন-সুতি বা লিনেনের হলে ভাল হবে যেহেতু এইগুলি প্রাকৃতিক সূতোর তৈরি কাপড় যা আপনার স্বকে বাতাস ঢোকাবে।

#### আপনার বাসা ঠান্ডা রাখুন



যে জানলা দিয়ে রোদ আসে ঢেকে রাখুন- বহিস্থ শাটার বা শেড বিশেষভাবে কার্যকরী।



ভিতরের তুলনায় বাইরের বাতাস ঠান্ডা মনে হলে জানলা খুলবেন, যেমন রাতে।



সেন্ট্রাল হিটিং আর যে আলো এবং বৈদ্যতিক সরঞ্জাম ব্যবহার করা হচ্ছে না, সেইগুলি অবশ্যই অফ করে রাখবেন।



মনে রাখবেন বাইরে ছায়ায় বা প্রকাশ্য ভবনে (যেমন ধর্মস্থান, স্থানীয় লাইব্রেরি বা সুপারমার্কেট) তাপ কম থাকতে পারে; ঠান্ডা হওয়ার জন্য সেখানে যাওয়ার কথা ভাবুন।



একটি অস্বস্তিকর গরম বাসার বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকলে, যা আপনার বা অন্য কারুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করছে, তার জন্য ডাক্তারি পরামর্শ নিন।

#### খেয়াল রাখুন আর ব্যবস্থা নিন



প্রতিবেশী, পরিবার বা বন্ধুদের খোঁজ নিন যাদের তাপ থেকে অপকারের ঝুঁকি আছে, আর যারা দাবদাহর সময় বিচ্ছিন্ন আছেন বা নিজের যত্ন নিতে অক্ষম। ওরা তাপ সামলাতে পারছে কী না যাচাই করুন, তাদের বাসা কীভাবে খাপ খাওয়াতে হয় জেনে নিন আর নিশ্চিত করুন ওদের প্রয়োজনীয় সবকিছু ওদের আছে।



আপনার দুরারোগ্য অসুখ থাকলে, যেমন হার্ট, লাং বা কিডনির সমস্যা, মনে রাখবেন গরম আবহাওয়ায় তার অবনতি হতে পারে।

সহায়তার জন্য। NHS 111-তে বা জরুরি অবস্থায় 999 নম্বরে কল করুন।



**ইংল্যান্ডে 5টির মধ্যে 1টি বাসা অতিরিক্ত গরম হবে তাই আপনার জানা দরকার গরম আবহাওয়ায় কীভাবে আপনার বাসা ঠান্ডা রাখা যায়।**

হিট অ্যালার্টে সাইন আপ করার জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন: [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

দাবদাহর উপর ব্রিটিশ রেড ক্রস-এর শিক্ষামূলক বিষয়বস্তু দেখুন

ব্রিটিশ রেড ক্রস-এর ফাস্ট এইড অ্যাপ ডাউনলোড করুন

ইংল্যান্ডে সর্বশেষ জনস্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন: [www.gov.uk](https://www.gov.uk)

আপনার বাসার অতিরিক্ত গরম হওয়ার ঝুঁকি আছে কী না এবং আপনি আর কী ব্যবস্থা নিতে পারেন জানার জন্য আপনি নিম্নলিখিত যাচাইতালিকা ব্যবহার করতে পারেন:

**বিট দ্য হিট: কিপ কুল অ্যাট হোম চেকলিস্ট**

([publishing.service.gov.uk](https://publishing.service.gov.uk))