

এই গ্রীষ্মে শান্ত ও শীতল থাকুন

গরম এবং ভ্যাপসা আবহাওয়া কেবল
অস্বস্তিকরই নয়। নিউ ইয়র্ক সিটিতে চরম
তাপপ্রবাহ হল সবচেয়ে মারাত্মক ধরণের
আবহাওয়া সংক্রান্ত ঘটনা।

প্রস্তুত থাকুন এবং এই গ্রীষ্মে নিজেকে
ও অন্যদের নিরাপদ রাখুন।

তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণসমূহ

আপনার বা আপনার পরিচিত কারোর যদি তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ
দেখা দেয়, তবে সাথে-সাথে কোনো ঠান্ডা জায়গায় যান, অতিরিক্ত পোশাক
খুলে ফেলুন এবং প্রচুর পানি পান করুন। যদি তাপজনিত স্ট্রোকের উপসর্গ
দেখা দেয়, তবে 911 নম্বরে কল করুন।

গরমে ক্লাস্তি

- মাথা ব্যথা
- মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি হওয়া
- প্রচুর ঘাম হওয়া
- ঠান্ডা, সঁাতসঁাত্তে ত্বক
- বমি-বমি ভাব বা ক্ষুধা কমে যাওয়া
- দ্রুত, দুর্বল নাড়ির স্পন্দন
- শক্তি কমে যাওয়া
- মাংসপেশীতে খিঁচুনি

তাপজনিত স্ট্রোক

- বিভ্রান্তি, অবাস্তব জিনিস দেখা এবং দিকভ্রান্ত হওয়া
- মাথা ঘোরা
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা কোনো সাড়া না দেওয়া
- শ্বাসকষ্ট
- বমি-বমি ভাব বা বমি করা
- দ্রুত, শক্তিশালী নাড়ির স্পন্দন
- দুর্বলতা
- গরম, শুষ্ক ত্বক



গরমে ক্লাস্তি থেকে
তাপজনিত স্ট্রোক
হতে পারে।



আপৎকালীন চিকিৎসা
ছাড়া তাপজনিত স্ট্রোক
মারাত্মক হতে পারে।

আপনার তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি থাকে যদি আপনি:

- অতিরিক্ত মদ্যপান বা মাদক ব্যবহার করেন
- শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা ব্যবহারের সুযোগ না পান
- হৃদরোগ, মানসিক স্বাস্থ্য বা চিন্তাভাবনা সম্পর্কিত কোনো সমস্যা, অথবা ডায়াবেটিসের মতো কোনো দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে
- এমন ওষুধ খান যা আপনার শরীরকে ঠান্ডা রাখা কঠিন করে তোলে, যেমন মূত্রবর্ধক এবং কিছু মানসিক অবসাদ কমানোর ও রক্তচাপের ওষুধ
- চলাফেরার ক্ষমতা সীমিত হয়
- গর্ভবতী হন



4 বছরের কম বয়সী শিশু এবং 60 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করাও উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন।

বাইরে থাকাকালীন ঠান্ডা থাকুন

- অ্যালকোহল, ক্যাফেইন বা সুগারযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- আপনার তৃষ্ণা না পেলেও প্রচুর পানি পান করুন।
- ছায়ায় থাকুন।
- হালকা ওজনের পোশাক এবং টুপি পরুন।
- SPF 15 বা তার বেশি মাত্রার সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- অতিরিক্ত পরিশ্রমের শারীরিক কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- বাইরের কাজকর্মগুলি খুব সকালে এবং সন্ধ্যার দিকে করুন, যখন রোদের তেজ ততটা থাকে না।
- শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত কোনো জায়গায় বিশ্রাম নিন।

আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/heat-এ যান।
একটি নিউ ইয়র্ক সিটিতে ঠান্ডা থাকার বিকল্প ব্যবস্থা খুঁজতে, **311** নম্বরে কল করুন অথবা finder.nyc.gov/coolingcenters-এ যান।



নিউ ইয়র্ক সিটিতে নিরাপদ এবং সুস্থ থাকার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/healthysummer-এ যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।