

ঠান্ডা থাকুন: গরমে নিরাপদে কাজ করুন

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

গরমে কাজ করার সময় নিজেকে ও
অন্যদের নিরাপদ রাখুন।



আপনার তাপজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি থাকে যদি:

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



60 বছর এবং তার বেশি
বয়সী প্রাপ্তবয়স্করাও উচ্চ
ঝুঁকিতে আছেন।

কাজ করার সময় নিজেকে ঠান্ডা রাখুন

- আপনার তৃষ্ণা না পেলেও প্রচুর পানি পান করুন।
- বিশ্রামের জন্য বিরতি নিন।
- ছায়াযুক্ত বা ঠান্ডা কোনো জায়গা খুঁজে নিন।
- সম্ভব হলে, মুখ ও মাথা রক্ষা করতে হালকা পোশাক এবং টুপি পরিধান করুন।
- SPF 15 বা তার বেশি মাত্রার সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- আপনার সহকর্মীদের খোঁজখবর নিন।
- এমন ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহারের বিষয়ে সতর্ক থাকুন যা আপনার গরমের প্রভাব বাড়িয়ে দিতে পারে।

তাপজনিত অসুস্থতার লক্ষণসমূহ

আপনার বা আপনার কোনো সহকর্মীর মধ্যে যদি তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ দেখা দেয়, তবে অবিলম্বে কোনো ঠান্ডা জায়গায় যান, অতিরিক্ত পোশাক খুলে ফেলুন এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। যদি তাপজনিত স্ট্রোকের উপসর্গ দেখা দেয়, তবে 911 নম্বরে কল করুন।

গরমে ক্লান্তি

- মাথা ব্যথা
- মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি হওয়া
- প্রচুর ঘাম হওয়া
- ঠান্ডা, সঁাতসঁাতেরে 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 ঘোরানো
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা কোনো সাড়া না দেওয়া
- শ্বাসকষ্ট
- বমি-বমি ভাব বা বমি করা
- দ্রুত, শক্তিশালী নাড়ির স্পন্দন
- দুর্বলতা
- গরম, শুষ্ক ত্বক



গরমে ক্লান্তি থেকে
তাপজনিত স্ট্রোক হতে পারে।



আপৎকালীন চিকিৎসা
ছাড়া তাপজনিত স্ট্রোক
মারাত্মক হতে পারে।

প্রোটেক্টেড টাইম অফ লো-এর অধীনে কর্মচারীদের তাপজনিত স্বাস্থ্যগত সমস্যার জন্য তাদের ছুটি ব্যবহার করার অধিকার রয়েছে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার অধিকার লঙ্ঘিত হয়েছে, তবে নিউ ইয়র্ক সিটি ভোক্তা ও কর্মী সুরক্ষা-এর কাছে nyc.gov/dca-এ একটি অভিযোগ দায়ের করুন।

আপনার কর্মস্থল অবশ্যই স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বুঁকি থেকে মুক্ত হতে হবে। আরও তথ্যের জন্য বা একটি অভিযোগ দায়ের করার জন্য, অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেল্থ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন-এর সাথে osha.gov-এ বা 800-321-6742 নম্বরে যোগাযোগ করুন।



আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন
nyc.gov/health/workplaceheat
অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

NYC
Health