

পানি ছায়া বিশ্রাম

প্রবাসী কর্মীদের জন্য গরম-সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

☀️ "তাপ প্রবাহ" সতর্কীকরণ কী?

- ☀️ কোরিয়ার আবহাওয়া দপ্তর (কেএমএ) প্রতিদিনের সর্বোচ্চ বায়ু শীতলতা (বৈশ্বিক) তাপমাত্রার উপর ভিত্তি করে তাপ প্রবাহ সম্পর্কে পর্যবেক্ষণ/সতর্কীকরণ জারি করে।
 - যখন বায়ু শীতলতা (বৈশ্বিক) তাপমাত্রা বা দীর্ঘমেয়াদী তাপ প্রবাহের হঠাৎ বৃদ্ধির কারণে (বিস্তৃত এলাকা জুড়ে) ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতির আশঙ্কা থাকে

বায়ু শীতলতা (বৈশ্বিক) তাপমাত্রা কী?

এটি হলো সেই তাপমাত্রা যা মানুষের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে যখন বর্তমান তাপমাত্রা কম আর্দ্রতায় চেয়ে কম বা উচ্চ আর্দ্রতায় বেশি অনুভূত হয়।

- ☀️ দীর্ঘমেয়াদে তাপ প্রবাহের প্রভাবাধীন থাকার কারণে গরম-সম্পর্কিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক, তাপ ক্লান্তি এবং তাপজনিত সংক্রামিতা (অজ্ঞান) হতে পারে এবং অনতিবিলম্বে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ না করা হলে এর কারণে মৃত্যুও হতে পারে।

📄 পানি ছায়া বিশ্রাম হলো গরম-সম্পর্কিত অসুস্থতা প্রতিরোধের প্রাথমিক ব্যবস্থা।

পানি



- ▶ ঠাণ্ডা এবং পরিষ্কার পানি সরবরাহ করা প্রয়োজন।
- ▶ নিয়মিত পানি পান করতে ভুলবেন না।

ছায়া



- ▶ কর্মীরা যেখানে কাজ করেন তার কাছাকাছি ছায়ামুক্ত স্থান প্রস্তুত করুন।
- ▶ শীতল বাতাসের চলাচল নিশ্চিত করুন

বিশ্রাম



- ▶ তাপ প্রবাহ সতর্কীকরণ জারি হওয়ার পর, আপনাকে নিয়মিতভাবে প্রতি ঘন্টায় 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য বিরতি নিতে হবে।
- ▶ কর্মঘন্টা বা কাজের সময়ের সাথে সামঞ্জস্য করে (উদাহরণ: 9:00 -18:00 → 5:00 - 14:00) উচ্চ তাপমাত্রা থাকার সময়ে (14:00 -17:00) বাইরে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
 - » বাইরে কাজ করার সময়, সম্ভব হলে আইস ভেস্ট ও আইস প্যাকের মতো শীতল স্টোরেজ জাতীয় জিনিসগুলো পরিধান করুন।

🚨 জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত থাকুন।

সহকর্মীদের স্বাস্থ্য অবস্থা যত ঘন ঘন সম্ভব পরীক্ষা করুন।

- গরম-সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রাথমিক লক্ষণ হিসেবে ক্লান্তি, দুর্বলতা, মাথা ঘোরা, মাথা ব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন (বুক ধড়ফড় করা), বমি বমি ভাব এবং বমি হতে পারে।

জরুরি রোগী সনাক্ত হলে, অতি দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা (জরুরি চিকিৎসা) প্রদান করুন।

- রোগীকে ঠান্ডা জায়গায় নিয়ে যান, পাখা দিয়ে বাতাস করে বা বৈদ্যুতিক পাখা ব্যবহার করে শরীরের তাপমাত্রা কমান এবং ঠান্ডা পানি দিয়ে তার শরীর ধুয়ে/মুছে দিন।
 - ▶ রোগী যদি অজ্ঞান হয়ে বা অচেতন হয়ে পড়েন তাহলে অবিলম্বে জরুরি পরিষেবার জন্য ১১৯ নম্বরে কল করুন।
 - ▶ রোগী যদি সচেতন (জ্ঞান) থাকেন তাহলে তাকে বরফ পানি বা স্পোর্টস ড্রিংক (খেলোয়াড়ের পানীয়) পান করান।

🔥 তাপ প্রবাহ চলাকালীন, সর্বদা সুরক্ষা দুর্ঘটনা থেকে সতর্ক থাকুন!

- ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম যেমন একটি সুরক্ষা হেলমেট এবং সুরক্ষা বেল্ট পরতে ভুলে না যাওয়া বা অবহেলা না করার ব্যাপারে অধিক সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- ভালো ঘুম না হওয়ার জন্য কম মনোযোগের কারণে ঢলে পড়া এবং পড়ে যাওয়ার মতো সুরক্ষা দুর্ঘটনার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

