

তাপদাহে করণীয় সংক্রান্ত স্বাস্থ্য বার্তা

এতদ্বারা সকলের অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, সারাদেশের মতো বরিশাল জেলায়ও তাপদাহ চলছে। তাপদাহের ফলে হিটস্ট্রোক হতে পারে।

হিটস্ট্রোকের লক্ষণসমূহ হলোঃ

- ⇒ বমি বমি ভাব/বমি হওয়া, প্রচণ্ড মাথা ব্যথা করা
- ⇒ শরীরে তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া ও অত্যধিক ঘামানো
- ⇒ প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া করা ইত্যাদি।

হিটস্ট্রোক আক্রান্ত হলে করণীয়ঃ

- ⇒ রোগীকে দ্রুত ঠান্ডা স্থানে নিয়ে বাতাস করুন অথবা ফ্যানের নিচে রাখুন
- ⇒ ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে বা কাপড়ে বরফ পেঁচিয়ে শরীর মুছে দিন এবং ঠান্ডা পানি খেতে দিন
- ⇒ রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেললে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

প্রচণ্ড গরমে চলার পথে ফুটপাথের খোলা খাবার বিশেষ করে শরবত, ফলের রস ইত্যাদি পান করা থেকে বিরত থাকুন। এছাড়া অতিরিক্ত গরমে ডায়রিয়া হতে পারে।

ডায়রিয়া হলে করণীয়ঃ

- ⇒ প্যাকেটে স্যালাইন ও অন্যান্য তরল খাবার যেমন-ডাবের পানি, চিড়ার পানি ও ডালের পানি, ভাতের মাড়, চালের গুড়ার জাউ ডায়রিয়া আক্রান্ত রোগীকে খেতে দিন
- ⇒ রোগীকে স্বাভাবিক খাবার খাওয়ান
- ⇒ ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে মায়ের দুধসহ অন্যান্য খাবার বারে বারে খেতে দিন
- ⇒ ডায়রিয়া বেশি হলে রোগীকে অবশ্যই নিকটস্থ হাসপাতালে নিন।

সার্বিক পরিস্থিতি বিবেচনায় সবাইকে সর্বোচ্চ স্বাস্থ্যসচেতন হওয়ার জন্য অনুরোধ করছি।

সুস্থ, সুন্দর ও স্বাভাবিক হোক সবার জীবন

জনসচেতনতায়ঃ



জেলা প্রশাসন, বরিশাল

