

প্রিয় সহকর্মীগণ,

চলমান দাবদাহে হিটস্ট্রোক সম্পর্কে সচেতন হউন ও মানবিকতার সাথে প্রতিরোধে সাহায্য করুন। আপনার সহকর্মীকে হিটস্ট্রোক বিষয়ে অবহিত করুন ও তার স্বাস্থ্যের অবস্থা সম্পর্কে খোঁজ রাখুন ও মানবিক হউন। আপনারা এই প্রতিষ্ঠানের গুরুত্বপূর্ণ মানব সম্পদ। আপনারা সুস্থ থাকলে তবেই সংস্থার কার্যক্রম চলমান থাকবে। নিজের যত্ন নিন। নিচের নিয়মগুলো পড়ুন, জানুন, অন্য সহকর্মীকে জানান ও মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করুন।

আপনাদের সবার সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করছি।

মো: নাজিম উদ্দীন মোল্লা

নির্বাহী পরিচালক

শতফুল বাংলাদেশ

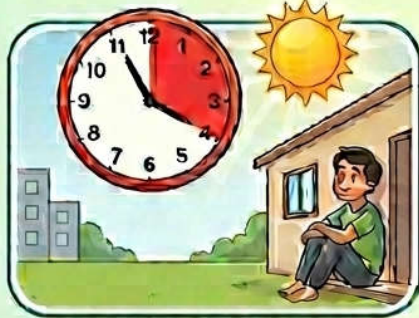
জাহানাবাদ, মোহনপুর, রাজশাহী।

চলমান গরমে হিটস্ট্রোক প্রতিরোধের উপায়



১. পর্যাপ্ত পানি ও তরল পান করুন;
চা বা কফি এড়িয়ে চলুন, কারণ
এগুলো শরীরকে পানিশূন্য করে ফেলে।

২. হালকা, ঢিলেঢালা সুতির
পোশাক পরুন ও ছাতা,
সানগ্লাস ব্যবহার করুন



৩. সকাল ১১টা থেকে
বিকাল ৪টা পর্যন্ত সরাসরি
রোদ এড়িয়ে চলুন



৪. ঘর ঠান্ডা রাখুন ও
প্রয়োজনে গোসল করুন



প্রচারে-শতফুল বাংলাদেশ, জাহানাবাদ, মোহনপুর, রাজশাহী

হিটস্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে কী করবেন: জরুরি করণীয়



১. ব্যক্তিকে শীতল ও ছায়াযুক্ত স্থানে নিয়ে যান
২. অতিরিক্ত কাপড় খুলে ফেলুন



৩. ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছুন বা ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে দিন



৪. স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানি পান করান (যদি ব্যক্তি সজ্ঞান থাকেন)



৫. বগল ও কঁচকিতে আইস প্যাক বা ভেজা কাপড় দিন



৬. দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান

প্রচারে-শতফুল বাংলাদেশ, জাহানাবাদ, মোহনপুর, রাজশাহী