

বিজ্ঞপ্তি নং- বিজিএ/হেলথ/৯১/২০১৪

তারিখ : ২১ এপ্রিল, ২০২৪

“সকল সম্মানিত সদস্যের জন্য”

বিষয়ঃ হিট ষ্টোক প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ প্রসঙ্গে।

আপনার সদয় অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, সম্প্রতি সারা দেশে তাপমাত্রা ক্রমেই বাড়ছে। অতি মাত্রায় উষ্ণতার কারণে হিট ষ্টোক হওয়ার সম্ভবনা রয়েছে। তৈরী পোশাক শিল্পে লক্ষ লক্ষ শ্রমিক/কর্মচারী নিরলস পরিশ্রম করে যাচ্ছে। শ্রমিক/কর্মচারীরা অসুস্থ হলে উৎপাদন বহুলাংশে ব্যাহত হবে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষার কথা বিবেচনা করে নিম্নে উল্লেখিত হিট ষ্ট্রোকের লক্ষন/করণীয় মেনে চলার জন্য সকলকে বিনীতভাবে অনুরোধ জানাচ্ছি :

হিট ষ্ট্রোকের লক্ষন :

১. বমি বমি ভাব/বমি হওয়া।
২. শরীরের তাপমাত্রা অত্যাধিক বেড়ে যাওয়া।
৩. প্রসাব কমে যাওয়া বা শরীর জ্বালাপোড়া করা।
৪. ঘামতে ঘামতে এক পর্যায়ে ত্বক লালচে হয়ে যাওয়া।
৫. প্রচণ্ড মাথাব্যথা, অস্বাভাবিক আচরন, অজ্ঞান হয়ে পড়া।

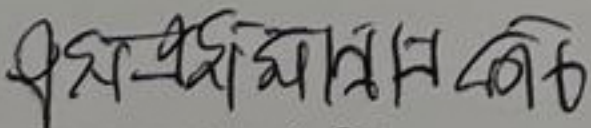
হিট ষ্ট্রোকে করণীয়ঃ

১. রোগীকে দ্রুত ঠান্ডা স্থানে নিয়ে বাতাস করুন অথবা ফ্যানের নিচে রাখুন।
২. রোগীকে ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে দিন। কাপড়ে বরফ মুড়ে শরীর মুছে দিন।
৩. ভেজা কাপড় দিয়ে ঘাড়, বগল ও কুচকি মুছে দিন।
৪. শরীরে পানির মাত্রা ঠিক রাখতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঠান্ডা পানি, স্যালাইন, ডাবের পানি, ফলের জুস ও শরবত পান করতে দিন।
৫. রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেললে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিন।
৬. হালকা এবং ঢিলে ঢালা পোশাক পরিধান করুন।
৭. সূর্যের তাপ প্রখর থাকা অবস্থায় যতটা সম্ভব সরাসরি রৌদ্রে কম থাকুন।
৮. ঘরের বাইরে গেলে ক্যাপ/স্কার্ফ এবং ছাতা ব্যবহার করুন।

উপরে বর্ণিত নির্দেশনাসমূহ আপনি ও আপনার পরিবার পরিজন, শ্রমিক/কর্মচারী ও তাদের পরিবার পরিজনকে অনুসরণ করার জন্য অনুরোধ করা হলো।

এ সংক্রান্ত স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক প্রকাশিত ও আইসিডিডিআরবি কর্তৃক প্রকাশিত নির্দেশিকা এতদসঙ্গে সংযুক্ত করা হলো

ধন্যবাদান্তে,



এস.এম. মান্নান (কচি)

সভাপতি

**BANGLADESH GARMENT MANUFACTURERS & EXPORTERS ASSOCIATION (BGMEA)**

বাংলাদেশ পোশাক প্রস্তুতকারক ও রপ্তানীকারক সমিতি

• বাংলাদেশ তৈরি •





# প্রচন্ড গরমে স্বাস্থ্য বাতী

প্রচন্ড গরমে হিটস্ট্রোক হতে পারে

হিটস্ট্রোকের লক্ষণগুলো হচ্ছে-

- বমি-বমি ভাব/বমি হওয়া
- শরীরের তাপমাত্রা অত্যধিক বেড়ে যাওয়া
- প্রশ্রাব কমে যাওয়া বা জ্বালাপোড়া করা
- ঘামতে-ঘামতে এক পর্যায়ে ঘাম থেমে গিয়ে ত্বক গরম ও লালচে হয়ে যাওয়া
- প্রচন্ড মাথাব্যথা, অস্বাভাবিক আচরণ, অজ্ঞান হয়ে পড়া।

হিটস্ট্রোক হলে-

- রোগীকে দ্রুত ঠান্ডা স্থানে নিয়ে বাতাস করুন অথবা ফ্যানের নিচে রাখুন
- ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে দিন। কাপড়ে বরফ মুড়ে শরীর মুছে দিন
- ভেজা কাপড় দিয়ে ঘাড়, বগল ও কুচকি মুছে দিন।
- ঠান্ডা পানি ও শরবত পান করতে দিন
- রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেললে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিন।



প্রচন্ড গরমে পথচারী/যাত্রীরা অনেক সময় ফুটপাথের খোলা খাবার বিশেষ করে শরবত, ফলের রস ইত্যাদি পান করে থাকেন যা অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। এ সব খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

অতিরিক্ত গরমে দেশে ডায়রিয়া দেখা দেয়। নিরাপদ খাদ্য তৈরি, সংরক্ষণ, পরিবেশন এবং গ্রহণ, ডায়রিয়া প্রতিরোধের অন্যতম উপায়। ডায়রিয়া হলে ঘন ঘন খাবার স্যালাইন ও অন্যান্য তরল খাবার খাওয়ান। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে মায়ের দুধসহ অন্যান্য স্বাভাবিক খাবার বারে বারে খেতে দিন। প্রয়োজন হলে রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে নিন।

অতিরিক্ত গরমে অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন-ডাইরাসজনিত জ্বর (ডেঙ্গু ও চিকুনগুনিয়া), সর্দি-কাশি, জন্ডিস, জলবসন্ত, ব্রুসেল্লাইটিস, হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে। সচেতন হোন, সুস্থ থাকুন।



লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন  
স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়





# হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে করণীয়



- দিনের বেলায় যথাসম্ভব বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন, **রোদ এড়িয়ে চান**



- বাইরে বের হলে ছাতা, টুপি/ক্যাপ, বা কাপড় দিয়ে **মাথা যথাসম্ভব ঢেকে রাখুন**

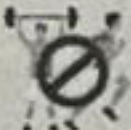


- **হালকা রঙের, টিলে ঢালা এবং সম্ভব হলে সুতির জামা পরুন**



- প্রচুর পরিমাণে **বিস্কৃত পানি পান করুন**

- সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন ও বাসি, খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন



- দিনের বেলায় **একটানা** শারীরিক পরিশ্রম করা থেকে বিরত থাকুন



- সম্ভব হলে **একাধিকবার** পানির ঝাপটা নিন বা গোসল করুন

- **প্রস্রাবের রঙের দিকে নজর রাখুন**, তা হলুদ বা গাঢ় হলে অবশ্যই পানি পানের পরিমাণ বাড়ান



- **ঘরের পরিবেশ** যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয় সেদিকে **খেয়াল রাখুন**

- বেশি অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত নিকটস্থ **চিকিৎসকের পরামর্শ নিন**

## সবচেয়ে ঝুঁকিতে যারা

- শিশু
- বয়স্ক ব্যক্তি
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি
- শ্রমজীবী ব্যক্তি, যেমন রিকশাচালক, কৃষক, নির্মাণশ্রমিক
- যাদের ওজন বেশি
- যারা শারীরিকভাবে অসুস্থ, বিশেষ করে যাদের হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপ আছে



icddr,b

www.icddr.org