

# তৈরি থাকুন এবং নিজেকে রক্ষা করুন গ্রীষ্মকালের জন্য

হিটওয়েভ বা তাপপ্রবাহ আরও বেশি দিন ধরে  
চলবে, আরও ঘন ঘন দেখা দেবে এবং তা  
আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আরও বিপজ্জনক!

সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে আছে কারা?

- আউটডোরে বা বাড়ির বাইরে কর্মরত কর্মীরা
- আউটডোরে বা বাড়ির বাইরে খেলাধুলা করা বা সক্রিয় থাকা ব্যক্তিরা
- নবজাতক এবং শিশুরা, গর্ভবতী মহিলারা, বয়স্করা
- হাঁপানি, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের মতো দুরারোগ্য রোগ আছে এমন ব্যক্তিরা
- দূষণে ভরা এলাকাগুলিতে থাকা রোগীরা বেশি করে হাসপাতালে ভর্তি হবে এবং মারা যাবে



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



## হিট বা তাপ লাগা রোধ করতে আপনি কী করতে পারেন?

### নিজেকে ঠান্ডা রাখুন এবং হাইড্রেটেড থাকুন



আপনার খুব গরম লাগছে বলে মনে হলে, কুলিং সেন্টারের মতো ঠান্ডা কোনও জায়গায় যান এবং সেখানে বিশ্রাম নিন।



হালকা রঙের, পাতলা ফুরফুরে পোশাক পরুন।



ঠান্ডা জলে চান করুন।



সরাসরি সুর্যালোকের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন এবং ক্যাফিন সীমিত রাখুন।



স্বাভাবিকভাবে যতটা জল পান করেন তার তুলনায় বেশি জল পান করুন এবং রিইউজেবল বা পুনর্ব্যবহারযোগ্য জলের বোতল সঙ্গে রাখুন।

## আপনার শরীরের কথা শুনুন

- তাপ লেগে শরীর খারাপ হওয়ার উপসর্গগুলি সম্পর্কে জানুন : অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, ত্বক চটচটে হওয়া, খেঁচুনি হওয়া, ক্লান্তি হওয়া, মাথা ঘোরা, মাথা ব্যথা হওয়া, বমি বমি ভাব হওয়া, বিভ্রান্তি হওয়া, শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা (104 F/40 C) হওয়া।
- আপনি এই উপসর্গগুলি অনুভব করলে এবং নিজেকে হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত বলে মনে করলে, 911-এ কল করুন এবং অবিলম্বে নিজের চিকিৎসা করান।

## জেনে রাখুন

- স্থানীয় সংবাদ এবং আবহাওয়ার প্রতিবেদনগুলি দেখুন।
- হিট বা তাপ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে তৈরি থাকুন, পরিকল্পনা করুন, এবং অনুশীলন করুন।
- একটি বাড়ি সিস্টেম তৈরি করুন।
- বয়স্ক এবং ঝুঁকিতে আছে এমন ব্যক্তিদের পরীক্ষা করুন।
- EMD-এর আলাট বা সতর্কতাগুলি পাওয়ার জন্য সাইন আপ করুন : **NotifyLA.org**
- কুল স্পটস LA অ্যাপটি পরীক্ষা করুন বা কুলিং রিসোর্সের জন্য 311-এ কল করুন : **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- আমাদের ওয়েবসাইট-এ যান : **Climate4LA.org/Heat**



আরও তথ্যের জন্য  
এখানে স্ক্যান করুন