



UK Health  
Security  
Agency

# তাপমাত্রার বিরুদ্ধে লড়াতে হবে এক সাথে

## আগে থেকে পরিকল্পনা করুন



আবহাওয়ার পূর্বাভাস  
এবং খবর দেখুন।



তাপ এড়াতে আগে থেকে  
পরিকল্পনা করুন।



কাজকর্মগুলি দিনের অপেক্ষাকৃত  
ঠান্ডা সময়ে করার মতো করে  
সময়সূচী নির্ধারণ করুন।

## নিজেকে ঠাণ্ডা রাখুন



প্রচুর পরিমাণে তরল পান  
করুন এবং অতিরিক্ত অ্যালকোহল  
পান করা এড়িয়ে চলুন।



সানস্ক্রিন, একটি টুপি এবং  
সানগ্লাস পরুন।



জল দিয়ে আপনার ত্বককে  
ঠান্ডা রাখুন এবং ধীর লয়ে  
কাজ করুন।

## কোনও ঠান্ডা জায়গার সন্ধান করুন



দিনের বেলা জানলার খড়খড়ি  
এবং পর্দা বন্ধ করুন।



ঘরের ভিতরে বা বাইরে, যেখানে  
ঠান্ডা মনে হয় সেখানে যান।



দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ির মতো বন্ধ  
স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন।

## নিরাপদ থাকুন



তাপ জনিত অসুস্থতার  
লক্ষণগুলির দেখা যাচ্ছে  
কিনা খেয়াল রাখুন।



নিজের যত্ন নিন এবং  
অন্যদের প্রতি  
খেয়াল রাখুন।



সাঁতার কাটার সময়  
নিরাপদ থাকুন।



সাহায্য নিন। NHS 111  
নম্বরে কল করুন বা  
আপদকালীন পরিস্থিতিতে  
999 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য এখানে দেখুন: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)