

দিশানির্দেশ

তাপমাত্রার বিরুদ্ধে লড়াইতে হবে এক সাথে: গরম আবহাওয়ায় নিরাপদ থাকার উপায়

ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য

এই দিশানির্দেশ যাদের উদ্দেশ্যে দেওয়া হচ্ছে

এই দিশানির্দেশটি গরম আবহাওয়ার সময় কীভাবে নিরাপদ থাকতে হবে সে সম্পর্কে সবাইকে পরামর্শ দেয়।

খুব বেশি গরম লাগলে যে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। তবে কিছু ব্যক্তির গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে পারেন এবং নিজেকে ও আপনার বাড়িকে ঠান্ডা করার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

গরম আবহাওয়ায় নিরাপদ থাকার জন্য আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

যদিও অনেকে উষ্ণ গ্রীষ্মের আবহাওয়া উপভোগ করে, গরম আবহাওয়া কিছু মানুষকে অতিরিক্ত গরম লাগা (অস্বাচ্ছন্দ্যের রকমের গরম হয়ে যাওয়া), ডিহাইড্রেশন, তাপ ক্লাস্তি এবং হিটস্ট্রোকের কারণে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

- দিনের উষ্ণতম সময়ে, সকাল 11 টা থেকে বিকাল 3 টার মধ্যে রোদ থেকে দূরে থাকুন
- আপনি যদি কোনও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে যাচ্ছেন (উদাহরণস্বরূপ ব্যায়াম বা কুকুরকে হাঁটানো), দিনের এমন সময়ে এগুলি করার পরিকল্পনা করুন যখন আবহাওয়া ঠান্ডা থাকে যেমন সকালে বা সন্ধ্যায়
- সূর্যের মুখোমুখি থাকা ঘরগুলিতে জানালা এবং পর্দা বন্ধ করে আপনার বাসাটি ঠান্ডা রাখুন
- যদি আপনি বাইরে যান তবে উপযুক্ত টুপি এবং সানগ্লাসের মতো উপযুক্ত পোশাক দিয়ে নিজেকে ঢেকে রাখুন, ছায়া খুঁজুন এবং সানস্ক্রিন লাগান
- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন এবং আপনার অ্যালকোহল গ্রহণের পরিমাণ সীমিত করুন

- পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের উপর নজর রাখুন যাদের অসুস্থ হওয়ার [ঝুঁকি বেশি](#) এবং যদি আপনি বেশি [ঝুঁকিতে](#) থাকেন তবে তাদের আপনার জন্যও একই কাজ করতে বলুন
- [উষ্ণতাজনিত ক্লান্তি এবং হিটস্ট্রোক](#) হবার উপসর্গগুলি জানুন এবং আপনার বা অন্য কারও যদি এগুলি থাকে তবে কী করবেন জানুন

গরম আবহাওয়া এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা

জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে ইতিমধ্যে যুক্তরাজ্যে উষ্ণ তাপমাত্রার সৃষ্টি হচ্ছে। 2002 সাল থেকে যুক্তরাজ্যে এ যাবত রেকর্ড করা সবচেয়ে উষ্ণতম বছর ঘটেছে এবং জুলাই 2022 সালের রেকর্ডে প্রথমবারের মতো তাপমাত্রা 40°C ছাড়িয়ে গেছে। এমন অনুমান করা হচ্ছে যে 2022 সালে ইংল্যান্ডে 65 বছর বা তার বেশি বয়সের 2,803 জন ব্যক্তি গরমের কারণে মারা গিয়েছেন এবং এমন ভবিষ্যদ্বাণী করা হয়েছে যে 2050 সালের মধ্যে প্রতি বছর উষ্ণতাজনিত মৃত্যুর সংখ্যা তিনগুণ হতে পারে।

গরম আবহাওয়া হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, ফুসফুসের সমস্যা এবং অন্যান্য রোগের [ঝুঁকি](#) বাড়িয়ে তুলতে পারে। বয়স্ক ব্যক্তি, শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের গরম আবহাওয়া থেকে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে কারণ তাদের শরীর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে কম সক্ষম। চিকিত্সা পরিস্থিতিযুক্ত ব্যক্তিরও গরম আবহাওয়া জনিত প্রভাবের [ঝুঁকিতে](#) থাকতে পারেন।

তাপের সংস্পর্শে থাকার সাথে সংশ্লিষ্ট অনেকগুলি ক্ষতি প্রতিরোধযোগ্য যদি কয়েকটি সাধারণ পদক্ষেপ নেওয়া হয়। গ্রীষ্মের সময়, UK হেলথ সিকিউরিটি এজেন্সি (UKHSA) আবহাওয়ার পূর্বাভাসের পাশাপাশি সতর্কতা জারি করার জন্য Met অফিসের সাথে মিলিত ভাবে কাজ করবে যদি আবহাওয়া এত গরম থাকে যে এটি মানুষের স্বাস্থ্যের উপর কুপ্রভাব ফেলতে পারে এবং এটি নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষার জন্য পদক্ষেপ নিতে আপনাকে সহায়তা করবে।

গরম আবহাওয়ায় যাদের অসুস্থ হওয়ার [ঝুঁকি বেশি](#)

আবহাওয়া গরম হয়ে গেলে যে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। যাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার [ঝুঁকি বেশি](#) তারা হলেন:

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষ (75 বছর বা তার বেশি বয়সের পূর্ববর্তী নির্দেশিকা থেকে কেমন পরিবর্তন হচ্ছে তা লক্ষ করুন)
- 5 বছর বা তার কম বয়সী শিশু এবং ছোটো বাচ্চারা
- স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা ব্যক্তির বিশেষত যাদের হার্টের সমস্যা, শ্বাসকষ্ট, ডিমেনশিয়া, ডায়াবেটিস, কিডনি রোগ, পার্কিনসন রোগ বা গতিশীলতার সমস্যা রয়েছে

- যেসব ব্যক্তির নির্দিষ্ট কিছু ঔষুধ গ্রহণ করছেন
- গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির
- যারা ইতিমধ্যে অসুস্থ এবং ডিহাইড্রেটেড আছেন (উদাহরণস্বরূপ ডায়রিয়া এবং বমি হবার ফলে)
- যারা মদ বা ড্রাগের উপর নির্ভরতা অনুভব করেন
- যারা শারীরিকভাবে সক্রিয় এবং বাইরে প্রচুর সময় ব্যয় করেন যেমন দৌড়বিদ, সাইক্লিস্ট এবং যারা হাটেন
- যারা এমন কাজ করেন যার জন্য শারীরিক শ্রম করতে হয় বা বাইরে অনেকটা সময় কাটাতে হয়
- যারা গৃহহীনতা ভোগ করছেন, রক্ষা স্লিপার পরছেন এবং যারা তাদের সোফা সার্ফারের মতো বসবাসের উপকরণে খাপ খাইয়ে নেবার ব্যবস্থা করতে অক্ষম বা যারা হোস্টেলে থাকছেন।
- যারা একা থাকেন এবং হয়তোবা নিজের যত্ন নিতে অক্ষম

কোনও চিকিত্সা পেশাদাররা পরামর্শ না দেওয়া পর্যন্ত আপনার সমস্ত নির্ধারিত ঔষুধ গ্রহণ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনার যদি কোনও স্বাস্থ্য জনিত উদ্বেগ থাকে তবে অনুগ্রহ করে NHS 111 নম্বরে কল করুন। কিছু ঔষুধ প্যাকেজিংয়ের স্টোরেজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে 25°C এর নীচে বা ফ্রিজে সংরক্ষণ করা দরকার।

ঝুঁকিতে থাকতে পারে বলে আপনি মনে করেন এমন যে কোনও ব্যক্তির সাথে দেখা করুন এবং তাদের সাহায্যের প্রয়োজন কিনা তা দেখুন।

উষ্ণতাজনিত ক্লান্তি এবং হিটস্ট্রোক

তাপ ক্লান্তি তখন ঘটে যখন শরীর অতিরিক্ত গরম হয় এবং ঠান্ডা হতে পারে না। আপনি যদি 30 মিনিটের মধ্যে ঠান্ডা হয়ে যান তবে তাপ ক্লান্তির জন্য সাধারণত জরুরি চিকিত্সাজনিত শুশ্রূষার প্রয়োজন হয় না। আপনি যদি ঠান্ডা হওয়ার জন্য পদক্ষেপ না নেন তবে তাপ ক্লান্তি হিটস্ট্রোকের কারণ হতে পারে।

তাপ ক্লান্তির সাধারণ লক্ষণগুলির নিম্নরূপ:

- ক্লান্তি
- দুর্বলতা
- অজ্ঞান অনুভব করা
- মাথা ব্যথা
- পেশীতে খিঁচুনি
- অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া

- অত্যন্ত ঘাম হওয়া
- অত্যন্ত তেষ্ঠা পাওয়া

হিটস্ট্রোক তখন হয় যখন শরীর আর ঠান্ডা হতে পারে না এবং শরীরের তাপমাত্রা বিপজ্জনকভাবে বেশি হয়ে যায়।

হিটস্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলি নিম্নরূপ:

- বিভ্রান্তি
- শারীরিক সমন্বয়ের অভাব
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- দ্রুত শ্বাস নেওয়া বা শ্বাসকষ্ট
- ত্বক গরম হওয়ার ফলে ঘাম না হওয়া
- খিঁচুনি

হিটস্ট্রোক একটি চিকিত্সাগত জরুরী অবস্থা। আপনি যদি মনে করেন যে কারও হিটস্ট্রোক হয়েছে তবে আপনার 999 নম্বরে ডায়াল করা উচিত এবং তারপরে তাদের ঠান্ডা করার চেষ্টা করা উচিত।

আপনি NHS.UK এ [তাপ ক্লাস্তি এবং হিটস্ট্রোকের উপসর্গ](#) সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন।

কীভাবে ঠান্ডা হতে হবে

আপনার বা অন্য কারও যদি তাপ ক্লাস্তির উপসর্গ থাকে তবে কীভাবে ঠান্ডা হবেন:

- তুলনামূলক ঠান্ডা জায়গায় যান যেমন এয়ারকন্ডিশনিং থাকা ঘর বা কোনও ছায়ায়
- জ্যাকেট বা মোজার মতো সমস্ত অপ্রয়োজনীয় পোশাক খুলে ফেলুন
- ঠান্ডা পানি পান করুন, একটি স্পোর্টস বা রিহাইড্রেশন পানীয় পান করুন বা আইস-লোলির মতো ঠান্ডা এবং পানি সমৃদ্ধ খাবার খান
- উন্মুক্ত ত্বকে স্প্রে বা স্পঞ্জ দিয়ে ঠান্ডা পানি প্রয়োগ করুন এবং কাপড়ে মোড়ানো ঠান্ডা প্যাকগুলি বগলের নীচে বা ঘাড়ে রাখা হলেও সুবিধা হতে পারে

তাহলে আপনার ঠান্ডা হওয়া শুরু করা উচিত এবং 30 মিনিটের মধ্যে আরও ভালো বোধ করা উচিত।

আপনি যদি লক্ষণগুলি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন বা সেগুলি যদি আরও খারাপ হচ্ছে মনে হয় তাহলে NHS 111 নম্বরের সাথে যোগাযোগ করে চিকিত্সার পরামর্শ নিন। আপদকালীন পরিস্থিতিতে, বা আপনি যদি মনে করেন যে কারও হিটস্ট্রোক হয়েছে, তাহলে 999 নম্বরে ডায়াল করুন।

গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন

গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকার জন্য এই নির্দেশিকার পরামর্শগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। প্রস্তুত হবার জন্য, আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করতে পারেন:

- খবর শুনুন এবং আপনার স্থানীয় [আবহাওয়ার পূর্বাভাস](#) জানুন যাতে আপনি জানতে পারেন যে কখন গরম আবহাওয়া হওয়া প্রত্যাশিত
- বিদ্যুৎ, পানি সরবরাহ এবং পরিবহনের মতো পরিষেবাগুলি প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে কী করা উচিত সে সম্পর্কে পরামর্শদানকারীর সাথে আলোচনা করুন
- [বায়ু দূষণের পূর্বাভাস](#) জানুন এবং পরামর্শ নিন, কারণ গরম আবহাওয়ায় বায়ু দূষণ আরও খারাপ হতে পারে এবং হাঁপানি এবং অন্যান্য শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের জন্য সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে
- যখন গরম আবহাওয়া আসা প্রত্যাশিত হয়, তখন সকাল 11 টা থেকে বিকাল 3 টার মধ্যে দিনের উষ্ণতম অংশে বাইরে থাকা এড়াতে আপনার কাজকর্মগুলির পরিকল্পনা করুন

গরম আবহাওয়াতে ভালো থাকুন

আবহাওয়া গরম হলে নিজেকে অতিরিক্ত গরম হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি করতে পারেন। যদি আপনার খুব গরম লাগে তবে আপনার শরীরকে গরম থেকে অব্যাহতি দিন এবং এমন ক্রিয়াকলাপগুলি করা গুরুত্বপূর্ণ যা আপনাকে ঠান্ডা হতে সহায়তা করবে

ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করুন

সারা দিন নিয়মিত তরল পান করুন, বিশেষ করে যদি আপনি শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকেন। আপনার প্রস্রাব যদি ফ্যাকাশে খড়ের রঙের মতো হয় তাহলে আপনার পর্যাপ্ত পরিমাণে পান করা উচিত।

পানি এবং পাতলা স্কোয়াশ বা কম চর্বিযুক্ত দুধ খাওয়া এক ভালো বিকল্প। ফলের রস, স্মুদি এবং ঠান্ডা পানীয়গুলিতে চিনির পরিমাণ বেশি থাকতে পারে যা শরীরকে ডিহাইড্রেট করে। আপনি যে ফলের রস বা স্মুদি পান করেন তাহলে তার পরিমাণ সীমিত করুন এবং খাদ্য তালিকায় চিনিযুক্ত ঠান্ডা পানীয়ের বদলে চিনি-মুক্ত বা চিনি মেশানো নেই এমন ধরনের বিকল্পগুলি বাছুন।

আপনি যদি বাইরে যাচ্ছেন তাহলে পানি ভর্তি একটি পুনর্ব্যবহারযোগ্য বোতল নিন।
গণপরিবহন যানে বা গাড়িতে ভ্রমণের জন্য অতিরিক্ত পানি নিন।

অ্যালকোহলের শরীরে ডিহাইড্রেটিং প্রভাব রয়েছে, তাই অ্যালকোহল মুক্ত বিকল্পগুলি বা
এক গ্লাস পানির সাথে বিকল্প অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় চয়ন করা এক ভালো ধারণা।

আপনি যদি তাপপ্রবাহের সময় উপবাস করেন তবে রোজা রাখার আগে পর্যাপ্ত পরিমাণে
হাইড্রেট করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পান করা এবং শরীর ঠান্ডা রাখা এবং ডিহাইড্রেশন
প্রতিরোধের নির্দেশিকা অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের উপবাসের
আগে চিকিত্সার পরামর্শ নেওয়া উচিত।

আপনি NHS.UK-এ [ডিহাইড্রেশনের উপসর্গ ও লক্ষণগুলি](#) সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

যুক্তরাজ্যে রোদ প্রায়শই এতটা জোরালো হয় যে তা সান বার্ন হওয়ার পক্ষে যথেষ্ট এবং
বিশেষত শিশুদের রোদের কারণে ত্বকের ক্ষতি হবার ঝুঁকি থাকে।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করুন:

- সকাল 11 টা থেকে বিকাল 3 টার মধ্যে যখন সূর্য সবচেয়ে শক্তিশালী হয়, ছায়ায়
থাকুন
- হালকা, ঢিলেঢালা, হালকা রঙের পোশাক পরুন, যেমন কোনও লম্বা-হাতার শার্ট,
প্যান্ট বা ঠাস-বুনটের কাপড় দিয়ে তৈরি লম্বা স্কার্ট
- আপনার মুখ, চোখ, মাথা, কান এবং ঘাড় রক্ষা করতে কোনও চওড়া টুপি পরুন
- সূর্য থেকে সুরক্ষা প্রদানের জন্য সানগ্লাস পরুন যার চারপাশে মোড়ানো বা চওড়া
হ্যাভেল আছে
- অকৃপণভাবে সানস্ক্রিন প্রয়োগ করুন এবং ঘন ঘন প্রয়োগ করুন, বিশেষত সাঁতার
কাটা বা সাঁতার কাটা বা তোয়ালে দিয়ে মোছার মতো এমন ক্রিয়াকলাপগুলির পরে,
যার ফলে এটি মুছে যায়। NHS সুপারিশ করে যে এর সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর (SPF)
কমপক্ষে 30 এবং এর আল্ট্রাভায়োলেট A (UVA) সুরক্ষার মাত্রা 4 বা 5 স্টার হওয়া
উচিত।

আপনি NHS.UK-এ [সানস্ক্রিন এবং সান সেফটি](#) সম্পর্কে আরও তথ্য সহ সানস্ক্রিন কীভাবে
লাগাতে হয় তা জানতে পারেন।

কঠোর শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সীমিত করুন

আপনি যদি পারেন তাহলে দিনের উষ্ণতম সময়ে সকাল 11 টা থেকে বিকাল 3 টার মধ্যে আপনি যে পরিমাণ কঠোর শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করেন তা সীমিত করুন। আপনি যদি কোনও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যেমন ব্যায়াম বা বাগান করতে চান তাহলে সকালে বা সন্ধ্যায় আবহাওয়া তুলনামূলক ঠান্ডা হলে এগুলি করার পরিকল্পনা করুন।

বাচ্চাদের খুব গরমের দিনে কঠোর শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করা উচিত নয়।

গরম ও বন্ধ জায়গা এড়িয়ে চলুন

দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ির মতো ছোটো, বন্ধ স্থানগুলি খুব দ্রুত বিপজ্জনকভাবে গরম হতে পারে। ছোটো শিশু, বাচ্চা, বয়স্ক ব্যক্তি এবং পোষা প্রাণীকে দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ি বা অন্যান্য বন্ধ জায়গায় যেন একা ছেড়ে না দেওয়া হয় তা নিশ্চিত করুন।

প্যারাসুলেটর বা বা পুশচেয়ারে থাকা শিশুদের যেন কোনও প্যারাসল ব্যবহার করে ছায়াযুক্ত করা হয় তা নিশ্চিত করুন। পর্যাপ্ত বায়ু প্রবাহ যেন থাকে তা নিশ্চিত করুন, কোনও অতিরিক্ত পোশাক থাকলে খুলে ফেলুন এবং সেগুলি অতিরিক্ত গরম হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত সেগুলি পরীক্ষা করুন। আপনি NHS.UK এ [আপনার শিশুকে রোদ থেকে সুরক্ষিত রাখা](#) সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন।

আপনার বাসা ঠান্ডা রাখুন

উষ্ণতর আবহাওয়ার সময় বাসাগুলি অতিরিক্ত গরম হতে পারে এবং অস্বস্তিকর হয়ে উঠতে পারে, বিশেষত যখন আপনি ঘুমানোর চেষ্টা করছেন। আপনার বাসা ঠান্ডা করার জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করুন:

- দিনের বেলা সরাসরি সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসা জানালাগুলির খড়খড়ি এবং পর্দা বন্ধ করুন
- আপনার যদি বাইরের দিকের শটার বা শেড থাকে তবে সেগুলি বন্ধ করুন
- বাড়ির ঠান্ডা অংশে যান, বিশেষত সম্ভব হলে ঘুমানোর সময়
- যখন ভিতরের চেয়ে বাইরের বাতাস ঠান্ডা মনে হয়, জানালা খুলুন (যদি এটি করা নিরাপদ হয়), উদাহরণস্বরূপ রাতে, এবং বাড়ির মধ্য দিয়ে বাতাস প্রবাহিত করার চেষ্টা করুন
- যদি বাতাসের তাপমাত্রা 35°C এর নীচে থাকে তবে ইলেক্ট্রিক ফ্যানটি ব্যবহার করুন তবে সেটি সরাসরি আপনার শরীরের দিকে মুখ করে রাখবেন না কারণ এর ফলে ডিহাইড্রেশন হতে পারে

- কোনও ঘর গরম করার যন্ত্র থাকলে তা বন্ধ আছে কিনা পরীক্ষা করুন
- ব্যবহৃত হচ্ছে না এমন এমন আলো এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বন্ধ করুন
- বাইরে ছায়ায় তলায় ঠান্ডা মনে হলে বাইরে যান

উপাসনালয়, স্থানীয় গ্রন্থাগার বা সুপারমার্কেটের মতো পাবলিক বিল্ডিংগুলি আপনার বাড়ির চেয়ে ঠান্ডা হতে পারে। যদি সেগুলি কাছাকাছি থাকে তবে ঠান্ডা হওয়ার উপায় হিসাবে এগুলির মধ্যে একটিতে পরিদর্শনের কথা বিবেচনা করুন।

সাঁতার কাটার সময় নিরাপদ থাকুন

সুইমিং পুল, নদী, হ্রদ বা সমুদ্র আবহাওয়া গরম হলে ঠান্ডা হওয়ার একটি মজাদার উপায় হতে পারে, তবে গ্রীষ্মের মাসগুলি ডুবে যাওয়ার দুর্ঘটনা বৃদ্ধির সাথেও যুক্ত।

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি সাঁতার কাটার সময় আপনাকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করতে পারে:

- সর্বদা সতর্কবার্তা এবং নির্দেশিকার চিহ্নগুলি দেখুন
- শুধুমাত্র লাইফগার্ড কভার যুক্ত অঞ্চলে পানিতে প্রবেশ করুন
- অ্যালকোহল পান করার পরে কখনই পানিতে প্রবেশ করবেন না
- আপনি যদি পানিতে বা পানির প্রান্তে যেমন নৌকা চালানো বা মাছ ধরার মতো কোনও ক্রিয়াকলাপ করছেন তবে একটি ভেসে থাকার জন্য সহায়ক ব্যবস্থাপনা বা লাইফ জ্যাকেট পরুন
- সচেতন থাকুন যে খোলা পানি দেখতে যতটা ভাবছেন তার চেয়ে অনেক বেশি ঠান্ডা হতে পারে যার ফলে [ঠান্ডা পানির শক](#) লাগতে পারে
- আপনার ঠান্ডা অনুভব করা শুরু করার সাথে সাথে পানি থেকে বেরিয়ে আসুন
- তীরের সাথে সমান্তরালভাবে সাঁতার কাটুন, এর থেকে দূরের দিকে নয়
- সব সময় অন্য কারও সাথে সাঁতার কাটতে যান যাতে আপনারা একে অপরকে সাহায্য করতে পারেন
- নাম বা অবস্থান অনুসারে একটি মনোনীত গোসল করার পানির গুণমানের বিশদ বিবরণ অনুসন্ধান করতে [Swimfo](#) এ চেক করতে পারেন

আপনি [রয়্যাল লাইফ সেভিং সোসাইটি \(RLSS\)](#) থেকে নিরাপদ গ্রীষ্মকালীন সাঁতার সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন।

আরও তথ্য ও সহায়তা

আপনার মনের পাশাপাশি আপনার শরীরের যত্ন নেওয়ার কথা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার প্রয়োজন হলে সহায়তা নিন। সহায়তা এবং তথ্য পাবার বিভিন্ন উত্স রয়েছে যারা সহায়তা করতে পারে। [এভরি মাইন্ড ম্যাটারস](#) (Every Mind Matters) অনেক দরকারী তথ্য সরবরাহ করে।

যদি আপনি কোনও বন্ধু, প্রতিবেশী বা পরিবারের সদস্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন যার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে আপনার [স্থানীয় কাউন্সিলর](#) পরামর্শ দিতে পারেন।