

এই নির্দেশিকাটি যাদের জন্য

এই নির্দেশিকাটি গরম আবহাওয়ার সময় কীভাবে নিরাপদে থাকা যায়, তা সম্পর্কে প্রত্যেকের জন্য পরামর্শ সরবরাহ করে।

অতিরিক্ত গরমে যে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। তবে, কিছু মানুষ গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে।

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

গরম আবহাওয়ায় নিরাপদ থাকার জন্য আপনি যে পদক্ষেপ নিতে পারেন:

যদিও অনেক মানুষ উষ্ণ গ্রীষ্মের আবহাওয়া উপভোগ করে, গরম আবহাওয়া কিছু মানুষকে অতিরিক্ত গরম (অস্বস্তিকরভাবে গরম হওয়া), ডিহাইড্রেশন, তাপ ক্লান্তি এবং হিট স্ট্রোকের মাধ্যমে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

- যদি আপনি কোনো শারীরিক কার্যকলাপ (যেমন ব্যায়াম করা বা কুকুরকে হাঁটাতে নিয়ে যাওয়া) করতে যাচ্ছেন, তবে সেগুলি দিনের শীতল সময়ে, যেমন প্রাতঃকাল বা সন্ধ্যায়, করার পরিকল্পনা করুন।
- সূর্যের মুখোমুখি থাকা ঘরের জানালা এবং পর্দা বন্ধ রেখে আপনার বাড়ি ঠান্ডা রাখুন।
- প্রচুর [তরল](#) পান করুন এবং আপনার অ্যালকোহল গ্রহণ সীমাবদ্ধ করুন।
- পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের খোঁজখবর নিন যাদের অসুস্থ হওয়ার [ঝুঁকি বেশি](#) হতে পারে, এবং আপনি যদি নিজে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন, তবে তাদেরও আপনার জন্য একই কাজ [খোঁজখবর নেওয়া] করতে বলুন।
- [তাপ ক্লান্তি ও হিট স্ট্রোকের](#) লক্ষণগুলি জানুন এবং যদি আপনি বা অন্য কেউ সেগুলি অনুভব করেন তবে কী করা উচিত তা জানুন।
- সরাসরি সূর্যালোক এড়ানোর চেষ্টা করুন, বিশেষত সকাল ১১টা থেকে বিকাল ৩টা পর্যন্ত, যখন ইউভি [UV] মাত্রা সর্বোচ্চ থাকে।
- এই সময়ে আপনি যদি বাইরে যান, তবে উপযুক্ত পোশাক দিয়ে শরীর ঢেকে রাখুন, একটি চওড়া কিনারায়ুক্ত [গোল] টুপি এবং সানগ্লাস পরুন, ছায়ায়ুক্ত স্থানে থাকুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে [সানস্ক্রিন](#) ব্যবহার করুন ও কিছু সময় পর পর তা পুনরায় লাগান।

গরম আবহাওয়া এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে

জলবায়ু পরিবর্তন ইতিমধ্যে যুক্তরাজ্যে আরও উষ্ণ তাপমাত্রার কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। যুক্তরাজ্যে রেকর্ডকৃত সবচেয়ে উষ্ণ বছরগুলোর সবকটিই ২০০২ সালের পর ঘটেছে এবং ২০২২ সালের জুলাই মাসে তাপমাত্রা প্রথমবারের মতো রেকর্ড ৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস (°C) অতিক্রম করেছিল। অনুমান করা হয় যে ২০২২ সালে ইংল্যান্ডে তাপের কারণে ৬৫ বছর ও

তার বেশি বয়সের ২,৮০৩ জন ব্যক্তি মারা গেছেন, এবং পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে যে ২০৫০ সালের মধ্যে তাপ সম্পর্কিত মৃত্যুর সংখ্যা প্রতি বছর 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, কারণ তাদের দেহ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে কম সক্ষম। যাদের আগে থেকেই অন্যান্য শারীরিক অসুস্থতা বা স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে, তারাও গরম আবহাওয়ার ক্ষতিকর প্রভাবের ঝুঁকিতে পড়তে পারেন।

গরমের সংস্পর্শে আসার কারণে সৃষ্ট অনেক ক্ষতিই প্রতিরোধ করা সম্ভব, যদি সামান্য কিছু সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়। গ্রীষ্মের সময়, ইউকেএইচএসএ [UKHSA] মেট অফিসের সঙ্গে কাজ করে আবহাওয়া পূর্বাভাসের পাশাপাশি সতর্কতা জারি করবে যদি আবহাওয়া এত গরম হয় যে এটি মানুষের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে, এবং আপনাকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করবে।

গরম আবহাওয়ায় অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা মানুষ

আবহাওয়া যখন খুব গরম থাকে, তখন যে কেউই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন ব্যক্তিদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হলেন:

- বয়স্ক ব্যক্তি, যাদের বয়স ৬৫ বছর বা তার বেশি (দ্রষ্টব্য: পূর্বের নির্দেশিকায় ৭৫ বছর বা তার বেশি হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছিল)
- শিশু এবং ৫ বছর বা তার কম বয়সের ছোট বাচ্চা
- দীর্ঘস্থায়ী বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির, বিশেষ করে যাদের হৃদরোগ, শ্বাসকষ্ট, ডিমেনশিয়া [স্মৃতিভ্রম], ডায়াবেটিস, কিডনির রোগ, পারকিনসন্স ডিজিজ অথবা চলাফেরায় সমস্যা রয়েছে।
- গর্ভবতী নারী
- নির্দিষ্ট ওষুধ গ্রহণকারী মানুষ
- গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির
- যারা ইতিমধ্যেই অসুস্থ এবং যাদের শরীরে পানির ঘাটতি রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ: ডায়রিয়া এবং বমির কারণে)।
- যারা মদ্যপান বা মাদকের ওপর নির্ভরশীলতায় ভুগছেন।
- যারা শারীরিকভাবে সক্রিয় এবং বাইরে অনেক সময় কাটান, যেমন দৌড়বিদ, সাইকেল আরোহী এবং পথচারী।
- যারা এমন সব পেশায় নিয়োজিত আছেন যেখানে শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় অথবা বাইরে দীর্ঘ সময় কাটাতে হয়।

- গৃহহীনতার শিকার ব্যক্তির, যার মধ্যে রাস্তায় ঘুমানো মানুষ এবং যারা তাদের থাকার জায়গাকে পরিস্থিতির উপযোগী করে নিতে অসমর্থ, যেমন—অন্যের সোফায় রাত কাটানো ব্যক্তি এবং হোস্টেলে বসবাসকারী অন্তর্ভুক্ত।
- যারা একা বসবাস করেন এবং নিজের যত্ন নিতে অসমর্থ হতে পারেন।

একজন চিকিৎসা পেশাদারের [মেডিকেল প্রফেশনাল] পরামর্শ ছাড়া আপনার সমস্ত নির্ধারিত ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনো উদ্বেগ বা সমস্যা থাকলে, অনুগ্রহ করে এনএইচএস ১১১ [NHS 111] নম্বরে কল করুন। প্যাকেজিংয়ের ওপর লেখা সংরক্ষণের নির্দেশনাবলী অনুসরণ করে, কিছু ওষুধ অবশ্যই ২৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসের (°C) নিচে অথবা ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে।

ঝুঁকিতে থাকতে পারেন বলে আপনি মনে করেন এমন যে কারও খোঁজ নিন এবং তাদের কোনো সাহায্যের প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখুন।

তাপ ক্লাস্তি এবং হিট স্ট্রোক

তাপজনিত ক্লাস্তি ঘটে যখন শরীর অতিরিক্ত গরম হয়ে যায় এবং ঠাণ্ডা হতে পারে না। সাধারণত ৩০ মিনিটের মধ্যে শরীরকে শীতল করা সম্ভব হলে তাপক্লাস্তির জন্য জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। আপনি যদি শরীর শীতল করার জন্য কোনো পদক্ষেপ না নেন, তবে তাপক্লাস্তি হিট স্ট্রোকে রূপান্তরিত হতে পারে।

তাপ ক্লাস্তির সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ক্লাস্তি
- দুর্বলতা
- মাথাঘোরা
- মাথাব্যথা
- পেশিতে টান লাগা
- অসুস্থ বোধ করা বা অনুভব করা
- প্রচণ্ড ঘাম হওয়া
- তীব্র পিপাসা

হিট স্ট্রোক হলো এমন একটি অবস্থা যেখানে শরীর আর শীতল হতে পারে না এবং শরীরের তাপমাত্রা বিপজ্জনকভাবে বৃদ্ধি পায়।

হিট স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- বিভ্রান্তি

- সমন্বয়ের অভাব
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস বা শ্বাসকষ্ট
- ঘামহীন গরম ত্বক
- খিঁচুনি

হিট স্ট্রোক একটি জরুরি মেডিকেল অবস্থা। যদি আপনার মনে হয় কেউ হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়েছেন, তবে অবিলম্বে ৯৯৯ নম্বরে কল করা উচিত এবং এর পাশাপাশি তাকে শীতল করার চেষ্টা করা প্রয়োজন।

[তাপ ক্লান্তি এবং হিট স্ট্রোকের লক্ষণগুলো](#) সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে আপনি NHS.UK ওয়েবসাইটটি ভিজিট করতে পারেন।

কীভাবে শরীর ঠান্ডা রাখবেন

যদি আপনার বা অন্য কারো তীব্র গরমজনিত অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দেয়, তবে শরীর ঠান্ডা করার উপায়গুলো নিচে দেওয়া হলো:

- একটি শীতল জায়গায় যান, যেমন এয়ার কন্ডিশনিং যুক্ত রুম বা ছায়াযুক্ত কোনো স্থান, সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে চলুন
- অতিরিক্ত সব পোশাক খুলে ফেলুন, যেমন জ্যাকেট বা মোজা
- ঠান্ডা জল, স্পোর্টস ড্রিংক বা রিহাইড্রেশন ড্রিংক পান করুন, অথবা বরফ-ললি [আইস-ললি] এর মতো ঠান্ডা এবং জলসমৃদ্ধ খাবার খান
- শরীরের অনাবৃত চামড়ায় স্প্রে বা স্পঞ্জ দিয়ে ঠান্ডা জল দিন, এবং কাপড়ে মোড়ানো কোল্ড প্যাক বগল বা ঘাড়ে রাখলেও তা শরীর ঠান্ডা করতে সাহায্য করতে পারে।

সাধারণত ৩০ মিনিটের মধ্যে শরীর শীতল হতে শুরু করা এবং আপনার ভালো বোধ করা উচিত।

লক্ষণগুলো নিয়ে যদি আপনি চিন্তিত হন, অথবা সেগুলো আরও খারাপের দিকে যায়, তবে NHS 111-এ যোগাযোগ করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। জরুরি পরিস্থিতিতে, অথবা আপনি যদি মনে করেন কারো হিটস্ট্রোক হয়েছে, তবে ৯৯৯ নম্বরে ডায়াল করুন।

গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন

গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে এই নির্দেশিকায় দেওয়া পরামর্শগুলো মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন, তবে এটি মেনে চলা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ। প্রস্তুত থাকতে, আপনি যা করতে পারেন:

- খবর শুনুন এবং আপনার এলাকার আবহাওয়ার পূর্বাভাস পরীক্ষা করুন যাতে গরম আবহাওয়া কখন আসতে পারে তা আপনি জানতে পারেন।
- যখন গরম আবহাওয়া আশা করা হয়, তখন আপনার কাজকর্মগুলো সকালের দিকে বা সন্ধ্যার দিকে করার পরিকল্পনা করুন, যখন সাধারণত পরিবেশ কিছুটা ঠান্ডা থাকে।
- বিদ্যুৎ, জল সরবরাহ এবং পরিবহনের মতো পরিষেবাগুলো ব্যাহত হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে কী করতে হবে, সেই সংক্রান্ত পরামর্শের দিকে নজর রাখুন।
- বায়ু দূষণের পূর্বাভাস এবং পরামর্শগুলো দেখে নিন, কারণ গরম আবহাওয়ায় বায়ু দূষণ আরও খারাপ হতে পারে এবং এটি হাঁপানি [অ্যাজমা] ও অন্যান্য শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সমস্যা তৈরি করতে পারে

গরম আবহাওয়ায় সুস্থ ও নিরাপদ থাকুন

আবহাওয়া গরম হলে নিজেকে অতিরিক্ত গরম হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। আপনি যদি খুব গরম অনুভব করেন, তবে আপনার শরীরকে তাপ থেকে বিরতি দেওয়া এবং নিজেকে শীতল করতে সাহায্য করে এমন পদক্ষেপ নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ডিহাইড্রেশন [জলশূন্যতা] প্রতিরোধ করুন

সারাদিন নিয়মিত তরল পান করুন, বিশেষ করে যদি আপনি শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকেন। আপনার পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা উচিত যাতে আপনার প্রস্রাবের রঙ হালকা খড়ের রঙের মতো হয়।

পানি, হালকা মিশ্রিত স্কোয়াশ বা কম চর্বিযুক্ত দুধ এর জন্য ভালো বিকল্প। ফলের রস, স্মুদি এবং সফট ড্রিংকসে উচ্চ পরিমাণে চিনি থাকতে পারে, যা শরীরকে ডিহাইড্রেট [পানিশূন্য] করতে পারে। ফলের রস বা স্মুদি পান করার পরিমাণ সীমিত করুন, এবং চিনিযুক্ত সফট ড্রিংকসের পরিবর্তে ডায়েট, চিনিমুক্ত বা কোনো ধরনের পানীয় বেছে নিন।

আপনি যদি বাইরে যান, তবে পানি ভর্তি একটি রিফিলযোগ্য বোতল সাথে রাখুন। পাবলিক ট্রান্সপোর্টে বা গাড়িতে ভ্রমণের সময় অতিরিক্ত পানি সাথে রাখুন।

অ্যালকোহল শরীরের উপর একটি ডিহাইড্রেশন [জলশূন্যতার] সৃষ্টি করে, বিধায় অ্যালকোহল-মুক্ত পানীয় বেছে নেওয়া অথবা অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় গ্রহণের পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা একটি উত্তম সিদ্ধান্ত।

আপনি যদি তাপপ্রবাহের সময় রোজা রাখেন, তবে রোজা শুরু করার আগে শরীরকে জলের ঘাটতি মেটাতে যথেষ্ট পরিমাণে জল পান করা এবং শরীর ঠান্ডা রাখা ও জলশূন্যতা রোধ করার নির্দেশিকাগুলো মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যাঁদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে, রোজা রাখার আগে তাঁদের চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

[ডিহাইড্রেশন \[জলশূন্যতার\] লক্ষণ ও উপসর্গগুলো](#) সম্পর্কে আপনি আরও বিস্তারিত তথ্য পাবেন NHS.UK ওয়েবসাইটে।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

যুক্তরাজ্যে সূর্য প্রায়ই এতটাই শক্তিশালী হয় যে, আকাশ মেঘলা থাকলেও সূর্যদাহ [সানবার্ন] হতে পারে। শিশু এবং বাচ্চাদের ত্বক অনেক বেশি সংবেদনশীল এবং সূর্যের আলো থেকে ত্বকের ক্ষতি হওয়ার ক্ষেত্রে তারা বিশেষ ঝুঁকির মধ্যে থাকে।

সূর্যের আলো থেকে নিজেকে রক্ষা করতে নিচের পদক্ষেপগুলো নিন:

- বেলা ১১টা থেকে দুপুর ৩টার মধ্যে ছায়ায় থাকার চেষ্টা করুন, কারণ এই সময়ে অতিবেগুনি রশ্মির [UV levels] মাত্রা সবচেয়ে বেশি থাকে।
- হালকা, ঢিলেঢালা এবং হালকা রঙের পোশাক পরিধান করুন, যেমন ঘন বুননের কাপড়ের তৈরি লম্বা হাতার শার্ট, ট্রাউজার্স বা লম্বা স্কার্ট।
- আপনার মুখ, চোখ, মাথা, কান এবং ঘাড় রক্ষা করার জন্য একটি চওড়া কিনারায়ুক্ত টুপি পরুন।
- সূর্যের আলো থেকে সুরক্ষা পেতে এমন সানগ্লাস পরুন যা চারপাশ ঢাকা অথবা যার ডাঁটিগুলো চওড়া।
- প্রচুর পরিমাণে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন এবং ঘন ঘন পুনরায় তা লাগান, বিশেষ করে এমন কোনো কাজ যা সানস্ক্রিনকে মুছে দেয় বা ধুয়ে ফেলে, যেমন সাঁতার কাটা বা তোয়ালে দিয়ে শরীর মোছার পর। এনএইচএস [NHS] সুপারিশ করে যে, এই সানস্ক্রিনটির সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর (SPF) অন্তত ৩০ হওয়া উচিত এবং এতে ৪ বা ৫ স্টার আল্ট্রাভায়োলেট এ (UVA) সুরক্ষা থাকতে হবে।

[সানস্ক্রিন এবং সূর্য থেকে সুরক্ষা](#) সম্পর্কিত আরও তথ্য, যার মধ্যে কীভাবে সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হয় তাও অন্তর্ভুক্ত, তা আপনি NHS.UK-তে পেতে পারেন।

পরিশ্রমসাধ্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সীমিত করুন

সম্ভব হলে, দিনের সবচেয়ে গরম অংশে যেকোনো ধরনের কঠোর শারীরিক কার্যকলাপের পরিমাণ সীমিত করুন। কখন আবহাওয়া শীতল হবে তা জানতে স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাস পরীক্ষা করে দেখুন। যেখানে সম্ভব, শারীরিক কার্যকলাপগুলো সকালবেলা বা সন্ধ্যায় করার পরিকল্পনা করুন, যখন সাধারণত আবহাওয়া শীতল থাকে।

শিশুদের খুব গরম দিনে কঠোর শারীরিক কার্যক্রমে অংশ নেওয়া উচিত নয়।

অধিক গরম ও আবদ্ধ স্থানে প্রবেশ করা এড়িয়ে চলুন।

ছোট এবং আবদ্ধ স্থান, যেমন একটি স্থির গাড়ি, খুব দ্রুত বিপজ্জনকভাবে গরম হয়ে যেতে পারে। নিশ্চিত করুন যেন নবজাতক, শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি এবং পোষা প্রাণী স্থির গাড়ি বা অন্যান্য বন্ধ জায়গায় একা না থাকে।

পুশচেয়ারে থাকা শিশুরা যেন ছায়া পায় তা নিশ্চিত করতে একটি প্যারাসল [ছাতা] ব্যবহার করুন। পর্যাপ্ত বায়ুপ্রবাহ আছে তা নিশ্চিত করুন, অতিরিক্ত পোশাক সরিয়ে ফেলুন এবং তাদের অতিরিক্ত গরম না হয় তা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিতভাবে তাদের পরীক্ষা করুন। আপনি NHS.UK-এ [আপনার শিশুকে সূর্যের আলোতে নিরাপদ রাখার বিষয়ে আরও তথ্য পেতে](#) পারেন।

আপনার বাড়ি শীতল রাখুন

গরম আবহাওয়ায় ঘরবাড়ি অতিরিক্ত উত্তপ্ত এবং অস্বস্তিকর হয়ে উঠতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনি ঘুমানোর চেষ্টা করছেন। আপনার বাড়ি ঠান্ডা করার জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি নিন:

- দিনের বেলায় সরাসরি সূর্যালোকের সংস্পর্শে থাকা জানালার ব্লাইন্ড এবং পর্দা বন্ধ করুন
- আপনার যদি বাইরেরদিকের শাটার বা শেড থাকে, তবে সেগুলো বন্ধ রাখুন
- বাড়ির শীতল অংশে যান, বিশেষত ঘুমের জন্য
- যদি নিরাপদ হয় তবে জানালা খুলুন, যখন বাইরের বাতাস ভিতরের তুলনায় ঠান্ডা অনুভূত হয়, উদাহরণস্বরূপ রাতে, এবং আপনার বাড়িতে বাতাস প্রবাহিত করার চেষ্টা করুন।
- বৈদ্যুতিক ফ্যান ব্যবহার করুন যদি বায়ুর তাপমাত্রা ৩৫°C এর নিচে থাকে, তবে ফ্যানটি সরাসরি আপনার দেহের দিকে লক্ষ্য করবেন না, কারণ এটি ডিহাইড্রেশন ঘটাতে পারে।
- যেকোনো হিটিং বন্ধ আছে কিনা পরীক্ষা করুন
- ব্যবহারে না থাকা আলো এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বন্ধ করুন
- যদি ছায়ায় বাইরে ঠান্ডা থাকে তবে বাইরে যান

পাবলিক ভবন যেমন উপাসনাস্থল, স্থানীয় গ্রন্থাগার বা সুপারমার্কেট আপনার বাড়ির চেয়ে শীতল হতে পারে। যদি সেগুলি কাছাকাছি থাকে তবে ঠান্ডা হওয়ার উপায় হিসাবে সেগুলির একটিতে যাওয়ার কথা বিবেচনা করুন।

সাঁতার কাটার সময় নিরাপদ থাকুন

সাঁতারের পুল, নদী, হ্রদ অথবা সমুদ্র গরম আবহাওয়ায় শীতল হওয়ার একটি চমৎকার উপায় হতে পারে, তবে গ্রীষ্মের মাসগুলোতে পানিতে ডুবে যাওয়ার দুর্ঘটনা বৃদ্ধির প্রবণতা দেখা যায়।

নিম্নলিখিত পরামর্শ আপনাকে সাঁতার কাটার সময় নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে:

- সবসময় সতর্কবার্তা এবং নির্দেশনামূলক চিহ্ন বা সংকেতগুলোর দিকে খেয়াল রাখুন
- শুধুমাত্র লাইফগার্ডের নজরদারি রয়েছে এমন এলাকাগুলোতেই জলে নামুন
- মদ্যপান করার পর কখনোই জলে নামবেন না
- আপনি যদি জলের ওপর বা জলের ধারে কোনো কার্যকলাপে যুক্ত থাকেন—যেমন নৌকা চালানো বা মাছ ধরা, তবে অবশ্যই একটি বুয়েন্সি এইড [buoyancy aid] বা লাইফ জ্যাকেট পরে নিন
- সচেতন থাকুন যে উন্মুক্ত জলাশয়ের জল দেখতে যেমন মনে হয় তার চেয়ে অনেক বেশি ঠান্ডা হতে পারে, যা '[কোল্ড ওয়াটার শক](#)' [হঠাৎ অতিরিক্ত ঠান্ডার কারণে শারীরিক প্রতিক্রিয়া] তৈরি করতে পারে
- আপনার শরীর যখনই ঠান্ডা লাগতে শুরু করবে, তখনই জল থেকে উঠে পড়ুন
- তীরের দিকে বা তীরের সমান্তরালে সাঁতার কাটুন, তীর থেকে দূরের দিকে যাবেন না
- সবসময় অন্য কারো সাথে সাঁতার কাটতে যান, যাতে আপনারা একে অপরকে সাহায্য করতে পারেন
- নাম বা অবস্থান অনুযায়ী নির্ধারিত স্নান জলের গুণমানের বিবরণ অনুসন্ধান করতে [Swimfo](#) পরীক্ষা করুন
- সাঁতার কাটার সময় অতিবেগুনী রশ্মি [UV] থেকে নিজেকে রক্ষা করতে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন; কারণ জলের শীতল প্রভাব আপনাকে সুরক্ষার একটি মিথ্যা অনুভূতি দিতে পারে এবং জলের উপরিভাগের প্রতিফলনের কারণে UV রশ্মির মাত্রা আরও তীব্র হয়। যতটা সম্ভব ত্বক ঢেকে রাখুন, জল-প্রতিরোধী [water-resistant] সানস্ক্রিন প্রয়োগ করুন এবং নিয়মিত পুনরায় তা লাগান।

আপনি [রয়্যাল লাইফ সেভিং সোসাইটি \[Royal Life Saving Society\] \(RLSS\)](#) থেকে নিরাপদ গ্রীষ্মের সাঁতার সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন।

আরও তথ্য এবং সহায়তা

আপনার শরীরের পাশাপাশি মনের যত্ন নেওয়া এবং প্রয়োজন হলে মানসিক সহায়তা গ্রহণ করার বিষয়টি মনে রাখা অত্যন্ত জরুরি। সহায়তা এবং তথ্যের এমন কিছু উৎস রয়েছে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। '[এভরি মাইন্ড ম্যাটারস](#)' [Every Mind Matters] প্রচুর দরকারী তথ্য প্রদান করে।

আপনার কোনো বন্ধু, প্রতিবেশী বা পরিবারের সদস্য—যাঁর অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন—তাকে নিয়ে আপনি চিন্তিত হলে আপনার [স্থানীয় কাউন্সিল](#) আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে।