

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
বান্দরবান পার্বত্য জেলা পরিষদ
(স্বাস্থ্য বিভাগ)
সিভিল সার্জনের কার্যালয়
বান্দরবান পার্বত্য জেলা।
www.cs.bandarban.gov.bd

সাম্প্রতিককালে বৈশ্বিক উষ্ণায়নের প্রভাবে চলমান তাপপ্রবাহের ফলে সারা দেশে হিট এলার্ট জারি করেছে আবহাওয়া অধিদপ্তর। তাপপ্রবাহের ফলে সৃষ্ট অত্যধিক তাপমাত্রা মানুষের স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব তৈরি করেছে। এর ফলে হিটস্ট্রোক সহ ডায়রিয়া ও নানা ধরনের ভাইরাসজনিত রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি পাচ্ছে। শুধুমাত্র ২০১৯ সালেই তীব্র তাপদাহের কারণে বিশ্বজুড়ে প্রায় ৩,৫৬,০০০ জন মানুষ মৃত্যু বরণ করেছে।

হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে করণীয়

- গরমের দিনে কিছু নিয়ম মেনে চললে হিট স্ট্রোক প্রতিরোধ করা যায়
- দিনের বেলায় যথাসম্ভব বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন, রোদ এড়িয়ে চলুন
- বাইরে বের হলে ছাতা, টুপি/ক্যাপ, বা কাপড় দিয়ে মাথা যথাসম্ভব ঢেকে রাখুন
- হালকা রঙের, ঢিলে ঢালা এবং সম্ভব হলে সুতির জামা পরুন
- প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করুন, খাওয়ার স্যালাইন অথবা ফলের রস পান করতে হবে
- গরম চা-কফি বর্জন করতে হবে
- সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন ও বাসি, খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন এবং ভাজাপোড়া খাবার, অতিরিক্ত চর্বি বা বেশি মিষ্টিজাতীয় খাবার না খাওয়া ভালো
- দিনের বেলায় একটানা শারীরিক পরিশ্রম করা থেকে বিরত থাকুন
- রোদে দীর্ঘ সময় ঘোরাঘুরি করা যাবে না
- যথাসম্ভব ঘরের ভেতরে বা ছায়াযুক্ত স্থানে থাকতে হবে
- 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।

ডা: মো: মাহবুবুর রহমান
সিভিল সার্জন, বান্দরবান পার্বত্য জেলা