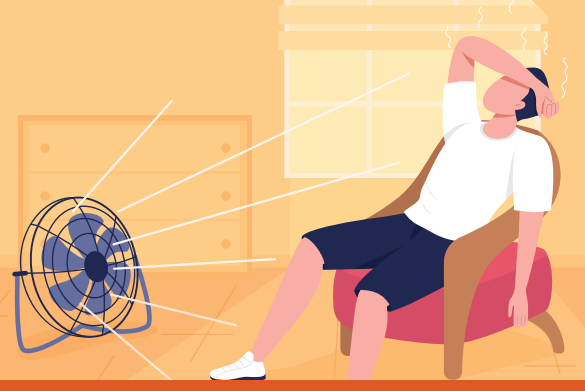
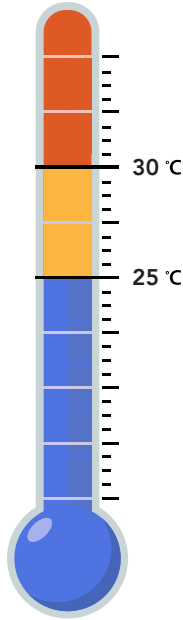


# এটা খুবই গরম



1. আমি একটি থার্মোমিটার ব্যবহার করে আমার বাড়ির তাপমাত্রা পরিমাপ করি এবং আমি কেমন অনুভব করছি তার উপর নজর রাখি।

2. আমার বাড়িতে কতটা গরম রয়েছে?



- আমি ভাবছি বাড়ি ছেড়ে কোনো শীতল জায়গায় চলে যাব
- আমি এমন কাউকে কল করতে পারি যে আমাকে সাহায্য করতে পারে
- আমি নিজেই নিজেকে ঠাণ্ডা রাখি
- আমি তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকি।

3. যে সমস্ত মূখ্য উপসর্গগুলোর ওপর নজর রাখতে হবে



অত্যধিক ক্লান্তি



বিভ্রান্ত বোধ হওয়া



মাথাব্যথা



পিপাসা



38.5°C-এর বেশি জ্বর থাকা



মাথা ঘোরা



অজ্ঞান হওয়া



স্বকে লাল ভাব ও রশ্যাস দেখা দেওয়া

4. আমি কীভাবে নিজেকে শীতল করতে পারি?



একটি শীতল জায়গায় সময় কাটান



অনেকটা পরিমাণে জল পান করুন



আরাম করুন অথবা শারীরিক পরিশ্রম করা কমান



হালকা পোশাক পরুন



ঠাণ্ডা জলে একবার শাওয়ার নিন বা স্নান করুন



একজন বন্ধুর সাথে যোগাযোগ করুন

# আমার সাহায্যের দরকার হলে

আমি নিজের পরিচিত যাকে ফোন করতে পারি:

নাম:

ফোন নম্বর:



খুব গরম লাগছে। আমি একটি শীতল জায়গায় যেতে পারি:



ঠিকানা:

একজন স্বাস্থ্যসেবা  
প্রধানকারী পেশাদারের  
সাথে কথা বলতে

811

আমাকে সহায়তা করতে  
পারে এমন একটি  
কমিউনিটি সংগঠন  
সম্পর্কে জানতে

211

আপদকালীন পরিস্থিতিতে

911