তাপদাহ স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা
মিশিগান গ্রীষ্মের আবহাওয়া

এই তথ্য শিট অত্যধিক তাপের কিছু স্বাস্থ্যজনিত প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা করে। তাপ-জনিত অসুস্থতা এবং বাইরে গরম পড়লে নিজেকে ও নিজের পরিবারকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারেন সে সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে এটি পড়ুন।

গরম আবহাওয়ার স্বাস্থ্যজনিত প্রভাবসমূহ

প্রচণ্ড গরম পড়লে, তাপ-জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেড়ে যায়। শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যায় এবং শরীর ঘাম ছেড়ে দিয়ে বা অন্য কোনো উপায়েই ঠাণ্ডা হতে পারে না। সবচেয়ে গুরুতর তাপজনিত অসুস্থতা হলো তাপজনিত অবসাদ ও হিট স্ট্রোক। চিকিৎসা করা না হলে, তাপজনিত অবসাদ আরো খারাপের দিকে যেতে পারে এবং হিট স্ট্রোক বা মৃত্যু ঘটাতে পারে। নিচের চিত্রটি তাপজনিট অবসাদ ও হিট স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলো উপস্থাপন করে।

তাপ-জনিত অসুস্থতার ধরন

তাপজনিত অবসাদের লক্ষণ

অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা মাথা ঘোরা

অতিরিক্ত ঘাম হওয়া

নিস্তেজ, মলিন স্যাঁতস্যাঁতে ত্বক

বমির ভাব অথবা বমি হওয়া

দ্রুত নাড়িস্পন্দন

পেশিতে টান লাগা

হিট স্ট্রোকের লক্ষণসমূহ

বিভ্রান্তি, অসংলগ্নতা

শরীরের তাপমাত্রা খুবই বেশি হওয়া

লালচে, উত্তপ্ত ত্বক, শুষ্ক বা ঘর্মাক্ত

বমির ভাব অথবা বমি হওয়া

দ্রুত নাড়িস্পন্দন

জ্ঞান হারাতে পারে

তাপজনিত অবসাদের ক্ষেত্রে কী কী করণীয়

- ঠাণ্ডা জায়গায় যান।
- জামা-কাপড় ঢিলা করুন।
- গায়ে ঠাণ্ডা, ভেজা কাপড় জড়িয়ে রাখুন বা ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল করুন।
- ঠাণ্ডা পানি পান করুন।

নিচের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে মেডিকেল সহায়তা নিন:

- রোগী বমি করলে বা কোনোকিছু পান করতে না পারলে।
- লক্ষণগুলো আরো খারাপের দিকে গেলে।
- লক্ষণগুলো এক ঘন্টার চেয়ে বেশি সময় স্থায়ী হলে।

হিট স্ট্রোকের ক্ষেত্রে কী কী করণীয়

- **অবিলম্বে ৯১১ নম্বরে কল করুন।**
- রোগীকে অপেক্ষাকৃত শীতল স্থানে নিয়ে যান।
- রোগীকে ঠাণ্ডা জামা-কাপড় পরে বা ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল করে তাপমাত্রা কমাতে সাহায্য করুন।

ঝুঁকিগ্রস্থ দল

তাপ-জনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে কারা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকেন?

- ৬৫ বছরের চেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিগণ
- আউটডোর কর্মী
- নিম্ন আয়ের ব্যক্তি ও পরিবার
- নবজাতক ও শিশু
- যেসব ব্যক্তি একা থাকেন
- শীতাতপ ব্যবস্থা নেই এমন ব্যক্তিগণ
- যারা বাইরে শরীরচর্চা করেন
- দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি (যেমন: ডায়াবেটিস, হৃদপেশির রোগ, ও শ্বাসতন্ত্রের রোগ)

দীর্ঘকালীন স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা ওষুধ গ্রহণকারী ব্যক্তি

- প্রচণ্ড গরমের সময় কীভাবে নিজেকে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং সুরক্ষিত রাখবেন সে ব্যাপারে আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন।

আউটডোর কর্মীদের জন্য

- প্রচুর পানি পান করুন।
- সানস্ক্রিন মাখুন এবং প্যাকেটের নির্দেশনা অনুযায়ী আবার ব্যবহার করুন।
- দুপুরের তাপ থেকে বাঁচতে দিনের শুরুতে বা শেষের দিকে কাজের সময় ঠিক করা যায় কিনা সেটা নিয়ে কথা বলুন।
- আরো তথ্যের জন্য CDC/জাতীয় পেশাগত স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা ইন্সটিটিউট (NIOSH) হিট স্ট্রেস ওয়েবপেজ দেখুন (URL: bit.ly/NIOSH-Heat-Stress).

শীতাতপ ব্যবস্থা নেই এমন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে

- বাডি সিস্টেম ব্যবহার করুন - বন্ধু বা প্রতিবেশীর খবর রাখুন এবং একই জিনিস আপনার সাথে করার জন্য অন্য কাউকে রাখুন।
- যদি বাড়ির কোনো সদস্যের বয়স কমপক্ষে ৫৫ বছর হয়, অথবা শীতাতপ ব্যবস্থা মেডিক্যালি প্রয়োজনীয় হয়, সেক্ষেত্রে স্টেট ইমার্জেন্সি রিলিফ (SER)-এর জন্য আবেদন করতে MI Bridges (URL: bit.ly/MiBridges-SER) ঠিকানায় ভিজিট করুন।
- একটি কুলিং সেন্টার (গরম আবহাওয়ার সময় স্থানীয় সরকার কর্তৃক চালু করা একটি পাবলিক স্পেস) এবং আপনার এলাকায় শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত আশ্রয় সনাক্ত করতে মিশিগান 211 (URL: mi211.org)-এ টেক্সট করুন বা কল করুন বা আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন ।
- কোনো শপিং মল, পাবলিক লাইব্রেরি বা অন্যান্য উন্মুক্ত ভবনে কিছুটা সময় কাটান — শীতাতপ ব্যবস্থায় মাত্র কয়েক ঘণ্টা থাকলেও সেটি সাহায্য করতে পারে।

গাড়িতে থাকা শিশু, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তি, ও পোষা প্রাণী

অনিরাপদ তাপমাত্রায় পৌঁছাতে একটি গাড়ির মাত্র **দুই মিনিট** সময় লাগে। প্রতি বছর পার্ক করা যানবাহনে রেখে যাওয়া শিশু এবং পোষা প্রাণীরা হিট স্ট্রোকে মারা যায়।[1] হিট স্ট্রোক ১৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের সড়ক দুর্ঘটনা ব্যতীত, যানবাহন-সম্পর্কিত মৃত্যুর প্রধান কারণ।[2]

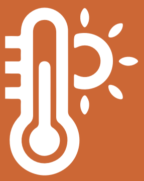
- শিশু, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তি, বা পোষা প্রাণীকে কখনোই আপনার গাড়িতে রেখে যাবেন না, এমনকি জানালা খোলা থাকলেও না।
- সবচেয়ে যত্নশীল ও সতর্ক লোকটিও গাড়িতে থাকা শিশু বা পোষা প্রাণীর কথা ভুলে যেতে পারে। সবসময় গাড়ি বন্ধ করে চলে যাওয়ার আগে সব শিশু এবং পোষা প্রাণী গাড়ি থেকে বের হয়েছে কিনা সেটা চেক করে নিশ্চিত হন।
- বাচ্চাদের শেখান যে খেলার জন্য গাড়ি কোনো নিরাপদ জায়গা নয়। আপনার চাবি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।
- সম্ভব হলে পোষা প্রাণীকে বাড়িতে রেখে যান।

একটি শিশুর শরীর একজন প্রাপ্তবয়স্কের তুলনায় তিন থেকে পাঁচ গুণ দ্রুত গরম হয়।

নবজাতক, শিশু, বা পোষা প্রাণীকে কখনোই পার্ক করা গাড়িতে রেখে যাবেন না।

আমি কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

শীতল থাকুন



শীতল থাকার টিপস

- তাপের মধ্যে আপনার থাকার সময় কমান।
- তাপমাত্রা ৯০° ফারেনহাইটের বেশি হলে, শীতাতপ ব্যবস্থা রয়েছে এমন কোনো স্থানে যান বা ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল করুন। মাথা ঠাণ্ডা রাখার জন্য বৈদ্যুতিক পাখার উপর নির্ভর করবেন না।
- ঢিলেঢালা, নরম, হালকা রঙের পোশাক পরুন।
- সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে যান।
- আবহাওয়ার পূর্বাভাস দেখুন। গরম আবহাওয়ার সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য নিজেকে সময় দিন।

পানিশূন্যতা মুক্ত থাকুন

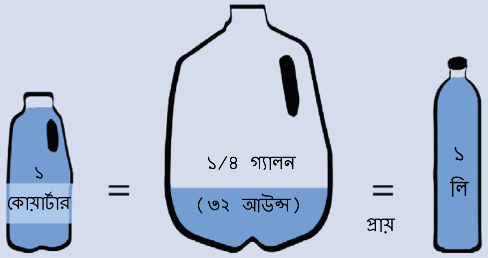
পানিশূন্যতা থেকে বাঁচার টিপস

- স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পানি পান করুন।
- মাঝে মাঝে বেশি পরিমাণে পানি পান করার তুলনায় বারবার পানি পান করা বেশি ভালো।
- তৃষ্ণার্ত হওয়ার আগেই পানি পান করুন।
- অ্যালকোহল অথবা বেশি পরিমাণে চিনি ও/বা ক্যাফেইন রয়েছে এমন পানীয় পরিহার করুন

তাপের মধ্যে কাজ করার সময় **পানি**পান করা হলো পানিশূন্যতা মুক্ত থাকার সবচেয়ে ভালো উপায়।

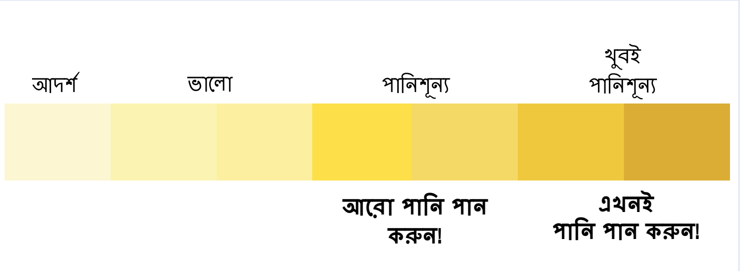
নিয়মিত খাবার ঠিকমতো খাওয়াও গুরুত্বপূর্ণ যা ঘামের ফলে বের হয়ে যাওয়া লবণের ঘাটতি পূরণ করে।

তাপের মধ্যে কাজ করার সময় বা চলাচলের সময়, প্রতি ১৫-২০ মিনিট পর পর প্রায় এক কাপ পানি খান। প্রতি ঘণ্টায় প্রায় এক লিটার পানি পান করুন।[2]



প্রস্রাবের রং পরীক্ষা

আপনার প্রস্রাবের রংই আপনাকে বলে দিবে আপনার আরো পানি পান করা প্রয়োজন কিনা। যদি আপনার একেবারেই পানিশূন্যতা না থাকে, তাহলে আপনার প্রস্রাবের রঙ খুবই হালকা হলুদ হবে। আপনার পানিশূন্যতা যত বেশি হবে আপনার প্রস্রাবের রঙ তত গাঢ় হবে।[3]



মিশিগানের ডাটা দেখুন

- MiTracking প্রোগ্রাম সাইটে যান এবং তাপজনিত অসুস্থতা এবং চরম তাপ সংক্রান্ত মিশিগান তথ্যের জন্য "Explore Data" বাটন নির্বাচন করুন।
  - **তাপজনিত অসুস্থতা** বিষয়ক তথ্যের জন্য, "স্বাস্থ্য" ক্যাটাগরি এবং "তাপজনিত অসুস্থতা" কন্টেন্ট এরিয়া নির্বাচন করুন।
  - **চরম তাপ বিষয়ক ডাটার জন্য,** "পরিবেশ" ক্যাটাগরি, "জলবায়ু পরিবর্তন" কনটেন্ট এরিয়া এবং "চরম তাপ (ঐতিহাসিক তথ্য)" সূচকটি নির্বাচন করুন।
- মিশিগান জলবায়ু ও স্বাস্থ্য অভিযোজন কর্মসূচির (MICHAP) স্বাস্থ্যের উপর অত্যধিক তাপের প্রভাব প্রতিবেদনটি দেখুন।

অবগত থাকুন

সতর্কতা পান

- কোন স্থানীয় সতর্কতা সিস্টেম ব্যবহার করা হয় তা দেখতে আপনার কাউন্টি বা স্থানীয় জরুরি ব্যবস্থাপনা অফিসে যোগাযোগ করুন।
- গরম পড়লে বা যদি কোনো তাপজনিত জরুরি অবস্থা ঘোষণা করা হয় তাহলে আবহাওয়া প্রতিবেদনে মনোযোগ দিন।
- অনেক ফোনের আবহাওয়া অ্যাপও জাতীয় আবহাওয়া সেবা (NWS) তাপজনিত সতর্কতা তথ্য প্রদান করে।

* একটি বিপজ্জনক স্তরে উঠতে পারে বলে ধারণা করা হয়। **NWS** তাপজনিত পরামর্শ এবং অত্যধিক তাপজনিত সতর্কতা জারি করে যখন তাপ সূচক

- মিশিগানে **NWS তাপজনিত পরামর্শ** জারি করা হয় যখন তাপ সূচক মানটি টানা তিন ঘন্টার জন্য ১০০°F অতিক্রম করবে বলে ধারণা করা হয়, যা ৭০-এর ঘরে বা তার বেশি তাপমাত্রা থাকলে রাতেও বর্ধিত করা হতে পারে। NWS তাপজনিত পরামর্শ নিম্ন মানদণ্ডের জন্যও জারি করা হতে পারে যদি এটি মৌসুমের প্রথম দিকে বা অনেক দিন ব্যাপী তাপদাহের সময় হয়।
- **NWS অত্যধিক তাপ সতর্কতা** মিশিগানে জারি করা হয় যখন তাপ সূচক মান কমপক্ষে টানা তিন ঘন্টার জন্য ১০৫°F অতিক্রম করবে বলে ধারণা করা হয়।

*তাপ সূচক আপেক্ষিক আর্দ্রতা এবং বাতাসের প্রকৃত তাপমাত্রার মিলিত প্রভাব হিসেব করে মানুষের শরীরের উপর তাপজনিত অস্বস্তি অনুমান করার জন্য।

অন্যান্য রিসোর্স

আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবপেজগুলো দেখুন:

- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (CDC) এর তাপজনিত অসুস্থতার সতর্কতা চিহ্ন এবং উপসর্গ (URL: cdc. gov/disasters/extremeheat/warning.html).
- CDC-এর ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীকে অত্যধিক তাপ থেকে সুরক্ষা (URL: https://bit.ly/CDC-Vulnerable-to-Heat).
- CDC-এর তাপজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের টিপস (cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html).
- জাতীয় সামুদ্রিক বায়ুমণ্ডলীয় প্রশাসনের আপনার পোষা প্রাণীকে ঠাণ্ডা রাখুন (https://bit.ly/NWS-Keep-pets-cool)।
- অ্যামেরিকান ভেটেরিনারি মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশনের গাড়িতে পোষা প্রাণী (URL: https://bit.ly/AVMA-pets-in-cars)।

তথ্যসূত্র

1. জাতীয় আবহাওয়া সেবা। শিশু, পোষা প্রাণী ও গাড়ি। সংগ্রহের তারিখ মার্চ ১৯, ২০২০, weather.gov/safety/heat-children-pets থেকে
2. আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স। উত্তপ্ত গাড়িতে শিশু মৃত্যু প্রতিরোধ। ৭ মে ২০২১ সংগৃহীত, healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Prevent-Child-Deaths-in-Hot-Cars.aspx থেকে
3. CDC. ২০১৭. তাপজনিত অস্বস্তি: পানি পান ২৩ মার্চ ২০২১ সংগৃহীত, Heat Stress: Hydration (cdc.gov) থেকে
4. জাতীয় আবহাওয়া সেবা। তাপ বিষয়ক সচেতনতা। ১৯ মার্চ, ২০২০ সংগৃহীত, weather.gov/dtx/heataware2 থেকে

এই তথ্যশিট মিশিগান জলবায়ু ও স্বাস্থ্য অভিযোজন কর্মসূচি এবং MiTracking কর্মসূচি, মিশিগান স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার সেবা বিভাগ কর্তৃক প্রস্তুতকৃত, জুন ২০২২-এ হালনাগাদকৃত।

MDHHS
মিশিগান স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার সেবা বিভাগ

MDHHS-Pub-1405
(6-22)

মিশিগান স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার সেবা বিভাগ জাতি, লিঙ্গ, ধর্ম, বয়স, জাতিগত উস, বর্ণ, উচ্চতা, ওজন, বৈবাহিক অবস্থা, পক্ষপাতমূলক বিবেচনা, বা কোনো অক্ষমতা বা জেনেটিক তথ্য যা ব্যক্তির যোগ্যতার সাথে সম্পর্কিত নয়, তার কারণে কোনো ব্যক্তি বা গোষ্ঠীকে অংশগ্রহণ থেকে বাদ, অস্বীকার বা বৈষম্যমূলক আচরণ করে না।