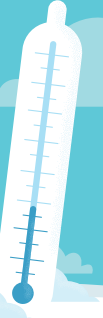




শীতকালে কর্মীদের জন্য সহজ নির্দেশিকা



শীতকালে দীর্ঘ সময় ধরে শৈত্যপ্রবাহের সংস্পর্শে এলে গুরুতর সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন হাইপোথার্মিয়া (শরীরের অস্বাভাবিক নিম্ন তাপমাত্রা) এবং ফ্রস্ট বাইট (ঠাণ্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া)।

✓ ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার প্রধান লক্ষণসমূহ



ত্বক কালচে ও লাল হয়ে যায় এবং ফোঁসকা পড়ে

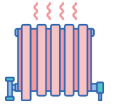


শীতলতা



ক্লান্তি এবং চেতনা লোপ পাওয়া

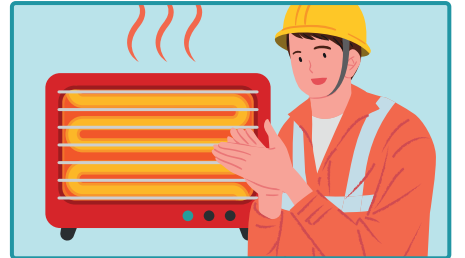
✓ ঠাণ্ডাজনিত রোগ প্রতিরোধের নিয়ম মেনে চলুন!



গরম কাপড় (ঠাণ্ডারোধক সরঞ্জাম) পরুন।



ঘন ঘন উষ্ণ পানি পান করুন।



ঠাণ্ডা থেকে বাঁচতে গরম জায়গায় যান।

✓ ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি দেখা গেলে জরুরি ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।



আপনার শরীর গরম রাখুন।
(ভেজা কাপড় খুলে ফেলুন এবং গরম জায়গায় যান।)



ঠাণ্ডায় জমে অসাড় জায়গাটি উষ্ণ পানিতে ডুবিয়ে রাখুন।



যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের কাছে যান।

✓ জরুরি অবস্থায় 119 এ (বাহির করতে) কল করুন



* আরও বিস্তারিত জানতে QR কোড স্ক্যান করুন এবং ঠাণ্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ নির্দেশিকাটি (2022) পড়ুন।

কর্মস্থলে আপনার শীতকাল স্বাস্থ্যকর হোকা কিভাবে তৈরী করবেন!

শীতকালে দীর্ঘ সময় ধরে শৈত্যপ্রবাহের সংস্পর্শে এলে গুরুতর সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন হাইপোথার্মিয়া (শরীরের অস্বাভাবিক নিম্ন তাপমাত্রা) এবং ফ্রস্ট বাইট (ঠান্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া)।



জীবনযাপনের অভ্যাস

হালকা ইনডোর (গৃহমধ্যস্থ) ব্যায়াম করুন,
পরিমিত পানি পান করুন এবং সুস্বাদু খাদ্য
প্রদান করুন।



ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের নিয়ম

গরম জামাকাপড় পরুন, ঘন ঘন গরম পানি
পান করুন এবং একটি উষ্ণ জায়গা খুঁজে নিন।



কাজের পূর্বে

আবহাওয়ার অবস্থা চেক করে নিন।
(যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বাইরে
কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।)



কাজ চলাকালে

কয়েক স্তর করে গরম কাপড় পরুন।
(গ্লাভস, টুপি এবং মাস্ক পরুন।)



হাইপোথার্মিয়া

শীতলতা, ক্লান্তি, চেতনা লোপ
পাওয়া, স্মৃতিশক্তি দুর্বলতা,
বাক প্রতিবন্ধকতা ইত্যাদি।

ফ্রস্ট বাইট (ঠান্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া)

তীব্র ব্যথা, চুলকানি, ত্বক কালচে
এবং লাল হয়ে যাওয়া এবং ফোঁসকা
পড়া এবং ত্বকের অনুভূতি হারানো



ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলো দেখা দিলে নিম্নোক্ত ব্যবস্থা নিন!



আপনার শরীর গরম রাখুন।
(ভেজা কাপড় খুলে ফেলুন এবং গরম
জায়গায় যান।)



ঠান্ডায় জমে অসাড় জায়গাটি উষ্ণ
পানিতে ডুবিয়ে রাখুন।



যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের
কাছে যান।



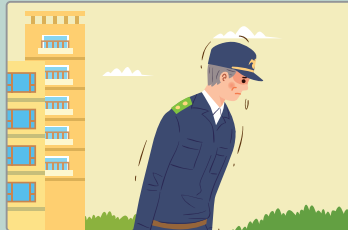
জরুরি অবস্থায় 119 এ (বাহির করতে) কল করুন



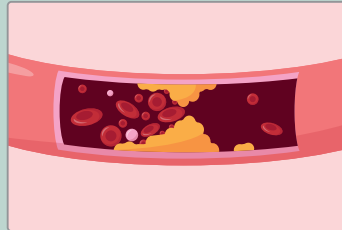
উচ্চ ঝুঁকির গ্রুপ



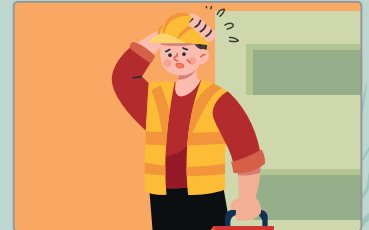
এমন ব্যক্তি যিনি দীর্ঘক্ষণ বাইরে কাজ করেন



একজন বয়স্ক ব্যক্তি



রক্ত সঞ্চালনের সমস্যা আছে এমন ব্যক্তি



একজন নবাগত



* আরও বিস্তারিত জানতে QR কোড স্ক্যান করুন এবং ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ নির্দেশিকাটি (2022) পড়ুন।



MOEL
(কর্মসংস্থান ও শ্রম মন্ত্রণালয়)

পেশাগত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ
KOSHA

