

# শৈত্য প্রবাহে কীভাবে ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করবেন



শৈত্য প্রবাহ হলো শীতের সময় তাপমাত্রা দ্রুত কমে যাওয়ার একটি ঘটনা যা ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা যেমন ফ্রস্টবাইট এবং হাইপোথার্মিয়ার কারণ হতে পারে।

## শৈত্য প্রবাহে সতর্কতার মানদণ্ড

※ [সংযুক্ত টেবিল 6] KMA এর আবহাওয়া পূর্বাভাসের নিয়ম-এ সতর্কতা ঘোষণার মানদণ্ড

শৈত্য প্রবাহ পর্যবেক্ষণ	<ul style="list-style-type: none"> <li>যখন দুই দিন বা তার বেশি দিনের জন্য আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা <math>-12^{\circ}\text{C}</math> বা তার কম হবে</li> <li>যখন আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের চেয়ে <math>10^{\circ}\text{C}</math> বা তার বেশি হ্রাস পাবে, তাপমাত্রা <math>3^{\circ}\text{C}</math> বা তার কম হবে এবং স্বাভাবিকের থেকে <math>3^{\circ}\text{C}</math> এর বেশি কম হবে</li> <li>তীব্র ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে যদি গুরুতর ক্ষতির আশঙ্কা করা হয়</li> </ul>
শৈত্য প্রবাহ সতর্কতা	<ul style="list-style-type: none"> <li>যখন দুই দিন বা তার বেশি দিনের জন্য আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা <math>-15^{\circ}\text{C}</math> বা তার কম হবে</li> <li>যখন আশা করা হয় যে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের চেয়ে <math>15^{\circ}\text{C}</math> বা তার বেশি হ্রাস পাবে, তাপমাত্রা <math>3^{\circ}\text{C}</math> বা তার কম হবে এবং স্বাভাবিকের থেকে <math>3^{\circ}\text{C}</math> এর বেশি কম হবে</li> <li>তীব্র ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে যদি গুরুতর ক্ষতির আশঙ্কা করা হয়</li> </ul>

## ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার জন্য জরুরী ব্যবস্থা।

• দীর্ঘক্ষণ ধরে শৈত্যপ্রবাহের সংস্পর্শে থাকলে ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা যেমন হাইপোথার্মিয়া, ফ্রস্টবাইট এবং চিলব্লেন (শৈত্যজনিত ক্ষত) হতে পারে এবং এর জন্য দ্রুত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

※ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের অন্তর্গত একজন কর্মী বা খুবই পরিশ্রমের প্রয়োজন এমন কঠিন কাজ করার জন্য কাজের আগে এবং পরে কর্মীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করতে হবে।

### প্রধান লক্ষণগুলি দেখা যায়

#### হাইপোথার্মিয়া

শীতলতা, ক্লান্তি, চেতনা লোপ পাওয়া,  
সৃতিশক্তি দুর্বলতা, বাক প্রতিবন্ধকতা ইত্যাদি

#### ফ্রস্ট বাইট (ঠান্ডায় হাত পা জমে অসাড় হয়ে যাওয়া)

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

### ব্যবস্থাসমূহ এবং অবস্থা পর্যবেক্ষণ

- একটি উষ্ণ জায়গায় যান।
- ভেজা কাপড় খুলে ফেলুন এবং ব্যক্তিকে কমল দিয়ে মুড়িয়ে দিন।
- ঠান্ডায় জমে যাওয়া জায়গায় (মুখ, কান, হাত, পা ইত্যাদি) একটি গরম তোয়ালে রাখুন এবং ঘন ঘন তোয়ালে পরিবর্তন করুন।
- আপনি যদি সজাগ (জান থাকে) থাকেন তবে উষ্ণ পানীয় (অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় ছাড়া) এবং মিষ্টি খাবার যেমন চকোলেট খান।

### ▼ অজ্ঞান হয়ে গেলে বা লক্ষণের উন্নতি না হলে

### সাহায্যের জন্য 119 এ কল করুন।



### সমাপ্ত

- ঘন ঘন স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করুন।
- সম্ভব হলে বাসায় যান।  
(লক্ষণের উন্নতি হচ্ছে কিনা পরীক্ষা করুন।)



※ আরও বিস্তারিত বিবরণের জন্য, কোরিয়ার রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থার (KDCA) 'ঠান্ডা-সম্পর্কিত অসুস্থতা এবং জরুরী ব্যবস্থা' দেখুন।

## ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের মৌলিক নিয়ম হলো গরম কাপড়, গরম পানি এবং একটি উষ্ণ জায়গা!

গরম কাপড় (ঠান্ডারোধক সরঞ্জাম)	<ul style="list-style-type: none"> <li>বিশেষ কয়েকটি স্তরের পোশাক পরুন। (3 এবং তার বেশি স্তরের জামাকাপড় পরলে থার্মোকিপিং বা তাপ ধরে রাখার প্রভাব বাড়াই।)</li> <li>বাইরের স্তর শ্বাস নেওয়ার মতো পোশাক যা বাতাস বা পানি প্রবেশ বন্ধ করতে পারে</li> <li>মাঝখানের স্তর ভেজা অবস্থায়ও তাপ ধরে রাখে এমন পোশাক</li> <li>ভিতরের স্তর পোশাক যা সহজেই ঘাম মুছে ফেলতে পারে</li> <li>শরীরের তাপ হারানো কমাতে একটি টুপি বা হুডি পরুন।</li> <li>প্রয়োজনে মুখমণ্ডল ও মুখ ঢেকে রাখতে মাস্ক ব্যবহার করুন।</li> <li>থার্মাল গ্লাভস এবং থার্মাল এবং পানি নিরোধক (ওয়াটারপ্রুফ) জুতা পরুন।</li> <li>- এমন কোনো কাজ যাতে আপনি সহজে ভিজে যেতে পারেন, তা করার সময় ওয়াটারপ্রুফ গ্লাভস পরুন।</li> <li>- <math>-7^{\circ}\text{C}</math> এর কম তাপমাত্রায় কাজ করার সময়, আপনার খালি হাতে কোনও ধাতব পৃষ্ঠ ধরে রাখবেন না।</li> <li>গ্লাভস পরতে ভুলবেন না।</li> <li>যদি সম্ভব হয়, পানি বা ঘামে ভিজে গেলে কিছু অতিরিক্ত কাপড় সাথে রাখুন।</li> </ul>	
উষ্ণ-গরম পানি	<ul style="list-style-type: none"> <li>ঘন ঘন উষ্ণ পানি পান করুন।</li> </ul>	
উষ্ণ স্থান	<ul style="list-style-type: none"> <li>কর্মীদের ঠান্ডার থেকে দূরে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য একটি উষ্ণ জায়গা প্রদান করুন।</li> <li>- যদি পরিস্থিতি অনুকূল হয় তবে কাজের জায়গার কাছাকাছি জায়গাটির ব্যবস্থা করুন। গরম করার যন্ত্রটি যেমন একটি হিটার আশুপানের বিপদ বা ক্ষতিকর গ্যাস ইত্যাদির বিক্রিয়া থেকে মুক্ত হওয়া উচিত।</li> </ul>	

# কর্মীদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে অতিরিক্ত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন!



আবহাওয়ার অবস্থা চেক করুন  
(শৈত্য প্রবাহ সতর্কতা, প্রভাবের পূর্বাভাস, ইত্যাদি)



শৈত্য প্রবাহের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ সংবেদনশীল গ্রুপের\* জন্য আগাম পরীক্ষা এবং  
নিয়মিত ব্যবস্থাপনা



রক্ত সঞ্চালন এবং শরীরের তাপমাত্রা  
বজায় রাখার জন্য স্ট্রেচিং করুন।



কাজের সময় কর্মীদের মধ্যে পারস্পরিক  
পর্যবেক্ষণ

\* সংবেদনশীল গ্রুপ: উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, হাইপোথায়রয়েডিজমে আক্রান্ত বা দুর্বল গঠনের ব্যক্তি; বয়স্ক ব্যক্তি, নবগত, ইত্যাদি।

## শৈত্যপ্রবাহের প্রতিটি পর্যায়ে কীভাবে মোকাবেলা করবেন

※ কোরিয়া আবহাওয়া (প্রশাসনের ওয়েবসাইটে ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr))) → আবহাওয়া → বিশেষ আবহাওয়া প্রতিবেদন → প্রভাবের পূর্বাভাস → 'শিল্প বা আবহাওয়ার পূর্বাভাস' (অ্যাপ)-এ প্রতিটি অঞ্চলের জন্য শৈত্যপ্রবাহের পর্যায় পাওয়া যায়।



সাধারণ

(উদ্বেগ, সতর্কতা,  
সতর্ক বার্তা, বিপদ)

- ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার ধরন, প্রতিরোধের পদ্ধতি, উপসর্গ, কীভাবে জরুরি ব্যবস্থা নিতে হবে ইত্যাদি সহ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য শিক্ষামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করুন।
- ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপটিকে (উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিস রোগী, বয়স্ক ব্যক্তি, ইত্যাদি) আগে থেকেই পরীক্ষা করুন।
- যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বাইরে কাজ কম করার জন্য কাজের পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন।
- শৈত্যপ্রবাহ সম্পর্কে একটি বিশেষ প্রতিবেদন প্রচারের জন্য জরুরি যোগাযোগের একটি নেটওয়ার্ক প্রস্তুত করুন, স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের রিপোর্ট করুন।
- গরম কাপড় (ঠান্ডারোধক সরঞ্জাম), গরম পানি এবং একটি উষ্ণ স্থান প্রদান করুন।
- সহকর্মীদের একে অপরের স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিলে কাজ করা বন্ধ করতে হবে এবং নিম্নোক্ত জরুরি ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।



সতর্কতা

(শৈত্য প্রবাহ পর্যবেক্ষণ)

- গরম কাপড় (ঠান্ডারোধক সরঞ্জাম), গরম পানি এবং একটি উষ্ণ স্থান প্রদান করুন।
- যদি সম্ভব হয়, যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বাইরে কাজ করা কমিয়ে দিন।
- ▶ বাইরে কাজ করার সময় অ্যাডজাস্ট (সামঞ্জস্য) করুন এবং যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বিশ্রাম নিন, ইত্যাদি।



সতর্কতা

(শৈত্য প্রবাহ সতর্কতা)

- গরম কাপড় (ঠান্ডারোধক সরঞ্জাম), গরম পানি এবং একটি উষ্ণ স্থান প্রদান করুন।
- যদি সম্ভব হয়, যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বাইরে কাজ করা কমিয়ে দিন।
- ▶ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং ভারী কাজের দায়িত্ব পালনকারী কর্মীদের জন্য অগ্রাধিকার বিবেচনা



বিপদ

- গরম কাপড় (ঠান্ডারোধক সরঞ্জাম), গরম পানি এবং একটি উষ্ণ স্থান প্রদান করুন।
- যখন ঠান্ডা পড়ে সে সময়টাতে বাইরে কাজ করা কম করুন এবং প্রয়োজনে নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা বিবেচনা করে কাজ করুন।
- ▶ ঠান্ডাজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ এবং ভারী কাজের দায়িত্ব পালনকারী কর্মীদের কোনো দুর্যোগ বা নিরাপত্তার জন্য জরুরি ব্যবস্থা গ্রহণ করা ব্যতীত বাইরে কাজ করা নিষিদ্ধ।

\* একটি 'ভারী দায়িত্বের কাজ' হলো এমন একটি কাজ যাতে অনেক শক্তি ক্ষয় হয়: একটি বেলচা, হাটুড়ি, করাত, পিকাপ্স বা কুড়াল ব্যবহার করা; ফর্মওয়ার্ক সেটিং, নির্মাণ সাইটে লোহার পাত বাকানো বা কংক্রিটের কাজ করার জন্য পুরো শরীর ব্যবহার করা; বা ভারী জিনিসগুলি উপরে এবং নীচে নেওয়া বা হাত দিয়ে বারবার পরিচালনা করা।

## শৈত্যপ্রবাহের কারণে গুরুতর দুর্ঘটনার ঘটনা



আবর্জনা সংগ্রহ

ঠান্ডা এবং পানিরোধক ফাংশন সঠিকভাবে রাখার কারণে এসব ফাংশন ছাড়াই গ্লাভস এবং জুতা পরে কাজ করার সময় হাত ও পায়ে ফ্রস্টবাইটের (ঠান্ডায় জমে অসাড়া) হওয়া।



নির্মাণ সাইটে উঁচু মাচান বিচ্ছিন্ন করার কাজ করা, ইত্যাদি

বাইরে কাজ করার সময় হাত ও পায়ে ফ্রস্টবাইট (ঠান্ডায় জমে অসাড়া) হওয়া



তুষার সরানোর কাজ

দীর্ঘক্ষণ ধরে ভেজা মোজা এবং গ্লাভস পরে হাত ও পায়ে ফ্রস্টবাইট (ঠান্ডায় জমে অসাড়া) হওয়া