

❄️ শীতকালের ঠান্ডাজনিত রোগ প্রতিরোধ নির্দেশিকা

উষ্ণ

পোশাক, পানি, আশ্রয়



📢 দীর্ঘ সময় ঠান্ডায় থাকার ফলে সৃষ্ট শীতঘাত, হাইপোথারমিয়া ইত্যাদির প্রতি সতর্ক থাকুন।



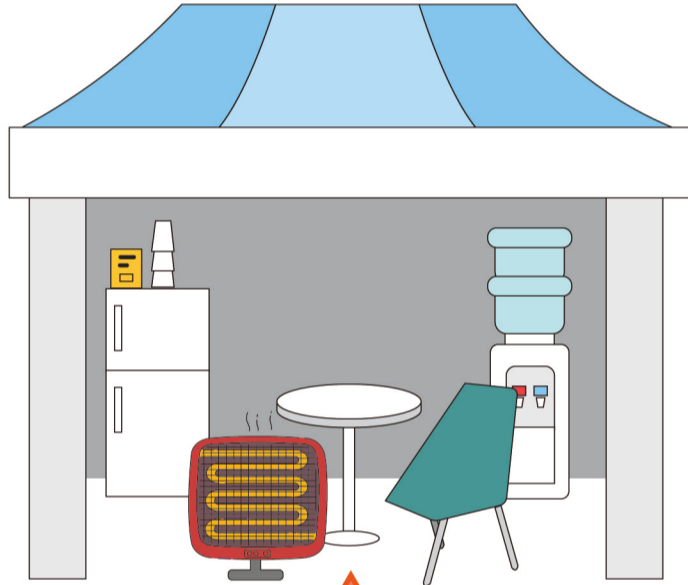
✓

উষ্ণ পোশাক



✓


উষ্ণ পানি



✓

উষ্ণ বিশ্রামস্থল (আশ্রয়)

বিপদ




৩৫°C এর নিচে

🚨 চোখের মণির প্রসারণ

জ্ঞান হারানো

শ্বাস নেই

➡️ **এ সাহায্যের জন্য ফোন করুন**



হাসপাতালে স্থানান্তর

🚨 **জরুরি পরিস্থিতিতে যোগাযোগের নম্বর** 🚑

