

# অতিরিক্ত ঠান্ডার প্রতিক্রিয়া

## পটভূমি:

স্বাভাবিকের থেকে অত্যন্ত কম তাপমাত্রায় যখন চরম ঠান্ডা থাকে তখন ফ্রস্টবাইট বা তুষারপ্রদাহ, হাইপোথারমিয়া, কার্বন মনোক্সাইড জনিত বিষক্রিয়ার মত বেশ কিছু সাস্থ্য ও সুরক্ষাজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে এবং বিভিন্ন উতাপক উত্স থেকে আগুনও ছড়াতে পারে।

## যখন বাইরের তাপমাত্রা অত্যন্ত কম থাকবে তখন এই সব সতর্কতা নিন:

- যে সকল স্থানে হিটার এবং মোমবাতি রয়েছে সেখানের আগুন সম্পর্কিত বিপদ সম্পর্কে সচেতন হোন; এই ধরনের যন্ত্রপাতিগুলোকে দাহ্য বস্তুগুলোর থেকে দূরে রাখুন।
- ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড সনাক্ত করতে পারে এমন সুপারিশকৃত যন্ত্র লাগান (আপনার বাড়ির প্রতিটি তলায় অন্তত একটি করে)।
- ঘরের ভেতরে থাকুন এবং সুরক্ষিত উতাপক উৎস ব্যবহার করুন।
- কয়লা এবং অন্যান্য জ্বালানী-দহনকারী যন্ত্র ব্যবহার করবেন না, যেমন গ্রিল, যা কিনা ঘরের ভেতরে কার্বন মনোক্সাইড উৎপন্ন করে।
- ঘরের বাইরে শুকনো এবং বায়ু থেকে সুরক্ষিত এমন স্থানে থাকুন।
- একটি মোটা পোশাক পরার থেকে অনেকগুলো ঢিলেঢালা, হালকা, গরম পোশাক পরুন। হাতমোজা ও একটি টুপি পরুন এবং আপনার ফুসফুসকে সুরক্ষিত রাখতে একটি স্কার্ফ বা মাফলার দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন।
- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন যাতে অ্যালকোহল নেই এবং উচ্চ-ক্যালরি যুক্ত খাবার খান।
- ফ্রস্টবাইট বা তুষারপ্রদাহের লক্ষণগুলি লক্ষ্য করুন – স্বক হয়ে উঠবে সাদা এবং মোমের মত, সেইখানে কোনো অনুভূতি থাকবে না এবং/অথবা ফুসকুড়ি হওয়ারও সম্ভাবনা আছে।
- হাইপোথারমিয়ার লক্ষণগুলি লক্ষ্য করুন – কাঁপুনি এবং অনুভূতিশূন্যতা, দ্বিধা অথবা মাথা ঘোরানো, হুমড়ি খাওয়া এবং দুর্বলতা, ধীর বা অস্পষ্ট উচ্চারণ এবং অভিঘাত।
- হাইপোথারমিয়া অথবা ফ্রস্টবাইটের লক্ষণগুলি যদি আপনার বা আপনার পরিচিত কারো ক্ষেত্রে দেখা যায় তবে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসার জন্য যান।



ডিস্ট্রিক্ট অফ কলম্বিয়া সরকার

রচনা:

হোমল্যান্ড সিকিউরিটি এন্ড ইমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট এজেন্সি (HSEMA)

সর্বশেষ সংশোধিত: নভেম্বর, 2011



## অতিৰিক্ত ঠান্ডাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া

- অসহায় গৃহহীন কোনো ব্যক্তিকে যদি আপনি ঠান্ডাৰ মধ্যে দেখেন তৰে হাইপোথৰ্মিয়া হটলাইন 1 (800) 535-7252-এ কল কৰুন। ভ্যানে কৰে সেই গৃহহীন ব্যক্তিটিকে আশ্ৰয়স্থলে পৌঁছে দেওয়া হবে।



ডিস্ট্ৰিক্ট অফ কলম্বিয়া সরকার  
ৰচনা:  
হোমল্যান্ড সিকিউৰিটি এন্ড ইমাৰ্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট এজেন্সি (HSEMA)  
সৰ্বশেষ সংশোধিত: নভেম্বৰ, 2011

