

অতিরিক্ত তাপ বিপর্যয় প্রতিক্রিয়া টেমপ্লেট

পটভূমি:

এই জেলাতে, তখনই তাপ আপত্কালাীন পরিকল্পনা কার্যকরী হবে যখন তাপের সূচক (যখন আর্দ্রতার প্রভাব উচ্চ তাপমাত্রার সাথে মিলে যায় তখন কেমন তাপমাত্রা অনুভূত হচ্ছে তার একটি সঠিক পরিমাপ) 95° -তে পৌঁছাবে। আপনি হয়ত তাপ উপদেষ্টা অথবা তাপ সতর্কবাণী বিষয়ে সংবাদ মাধ্যমগুলোর খবর শুনে থাকবেন। এই সতর্কবাণীগুলোকে নিম্নে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে এবং এও বলা হয়েছে যে কখন তা জারি করা হয়েছে:

- একটি অতিরিক্ত **তাপ উপদেষ্টা**-এর অর্থ হল সম্ভবত সেই চরম তাপ।
একটি **তাপ উপদেষ্টা** তখনই জারি করা হয় যখন তাপ অথবা তাপ ও আর্দ্রতার সমন্বয় বেশীরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে অসুবিধার কারণ হয় এবং কিছু মানুষের জন্য সমস্যা হিসাবে দেখা দেয়।
- একটি অতিরিক্ত তাপ **সতর্কবাণী**-এর অর্থ হল সম্ভবত সেই চরম তাপ এবং যদি সঠিক সতর্কতা না নেওয়া হয় তবে জীবনের জন্য ভয়ের কারণ হতে পারে।
অত্যধিক তাপ সতর্কবাণী তখনই জারি করা হয় যখন তাপ অথবা তাপ ও আর্দ্রতার সমন্বয় বেশীরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে বিপজ্জনক হিসাবে দেখে দেবে বলে প্রত্যাশা করা হয়।



অতিরিক্ত তাপ বিপর্যয় প্রতিক্রিয়া টেমপ্লেট

অতিরিক্ত তাপের ফলে স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব:

হিট স্ট্রোক বা তাপজনিত পক্ষাঘাত	তাপজনিত ক্লান্তি
তাপের পীড়ন অর্থাৎ তাপজনিত ক্লান্তি এবং তাপজনিত পক্ষাঘাত অতিরিক্ত উচ্চ তাপমাত্রায় অস্বাভাবিক কোনো ঘটনা নয়। আসলে, তাপজনিত পক্ষাঘাত হল সবচেয়ে মারাত্মক তাপ-সংক্রান্ত অসুস্থতা। শিশু এবং বাচ্চা, বৃদ্ধ (65 বছর বয়সের উর্ধ্বে), দূরারোগ্য ব্যাধিতে পীড়িত মানুষ বা কিছু ব্যক্তি যারা ঘরের বাইরে কাজ করেন তাদের তাপ পীড়নে দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা অনেক বেশী হতে পারে। যখন কারো শরীর তাপ নিয়ন্ত্রণ করতে অক্ষম হয় তখনই তাপজনিত পক্ষাঘাত হয়: দেহের তাপমাত্রা দ্রুত বেড়ে যায়, দেহ যখন ঘাম বের করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে, এবং দেহ ঠান্ডা হতে পারে না। 10 থেকে 15 মিনিটের মধ্যে দেহের তাপমাত্রা 106°F বা তারও বেশী হয়ে যায়। আপৎকালীন চিকিৎসা না করা হলে তাপজনিত পক্ষাঘাতের ফলে স্থায়ী অক্ষমতা এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাপজনিত পক্ষাঘাতের চিহ্ন এবং : সতর্কতার চিহ্ন আলাদা হতে পারে তবে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: • দেহের তাপমাত্রা অত্যধিক মাত্রায় বেশি (103°F-এর বেশি) • লাল, গরম এবং শুষ্ক ত্বক (ঘাম হবে না) • দ্রুত, শক্তিশালী নাড়ি স্পন্দন • কাঁপুনি সহ মাথা ব্যথা • মাথা ঘোরা • বমি বমি ভাব	তাপজনিত ক্লান্তি হল তাপজনিত অসুখগুলির কম প্রভাবযুক্ত রূপ যা অত্যধিক তাপমাত্রায় ঘোরাঘুরি করার কিছু দিন পরে বা কম অথবা অসম তরল গ্রহণ করলে দেখা দেয়। তাপজনিত ক্লান্তির চিহ্ন এবং লক্ষণগুলি সতর্কতার চিহ্ন আলাদা হতে পারে তবে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: • বেশী মাত্রায় ঘাম • ফ্যাকাসে ভাব • পেশীতে টান • ক্লান্তি • দুর্বলতা • মাথা ঘোরা • মাথা ব্যথা • বমি বা বমি বমি ভাব • অজ্ঞান হয়ে যাওয়া • ত্বক: ঠান্ডা অথবা ভেজা হতে পারে • নাড়ির স্পন্দন: দ্রুত এবং দুর্বল • শ্বাসপ্রশ্বাস: দ্রুত এবং ঈষত

অতিরিক্ত তাপমাত্রার ঘটনা ঘটলে:

- ☐ যতবেশি সম্ভব বাড়ি ভেতরেই থাকুন।
- ☐ শীতাতপ যন্ত্র বা ফ্যান চালিয়ে রাখুন।
- ☐ শিশুদের বা পোষা প্রাণীদের গাড়িতে রাখবেন না।
- ☐ প্রচুর পরিমাণে জল খান।
- ☐ হালকা রংয়ের, হালকা ওজনের এবং ঢিলেঢালা পোষাক পরুন।
- ☐ বাইরে যাওয়ার অন্তত 20 মিনিট আগে সানস্ক্রীণ লোশন লাগান (SPF 15-30 হল সবচেয়ে ভাল)।
- ☐ সূর্যালোকে যাওয়া সীমিত করুন (সকাল 10টা থেকে দুপুর 3-টের মধ্যে সূর্য সবথেকে শক্তিশালী থাকে)।
- ☐ তাপজনিত পেশীর টান, তাপজনিত ক্লান্তি এবং তাপজনিত পক্ষাঘাতের দিকে লক্ষ্য রাখুন।
- ☐ আপনি যদি কোনো ঠান্ডা অঞ্চলে যেতে না পারেন, তবে সমগ্র শহর জুড়ে যে জেলার "ঠান্ডা হওয়ার কেন্দ্র"- গুলি রয়েছে সেখানে যান।

