



## প্রচণ্ড গরমে স্বাস্থ্য বার্তা

- ❁ তীব্র গরমে ঘরের বাইরে গেলে সাদা ছাতা বা ক্যাপ ব্যবহার করুন, সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন।
- ❁ শরীরে পানিশূন্যতায় খাবার স্যালাইন এবং প্রচুর তরল খাবার গ্রহণ করুন
- ❁ শিশু, গর্ভবতী মা, বয়স্ক ও মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সতর্ক থাকুন
- ❁ সম্ভব হলে একাধিকবার গোসল করুন
- ❁ গরমের সময়ে টিলেঢালা পাতলা সুতি পোশাক পরিধান করুন, গাঢ় রঙ্গিন পোশাক এড়িয়ে চলুন
- ❁ প্রয়োজনে “স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩ নম্বরে” যোগাযোগ করুন



গরম যখন চরমে,  
সবাই চলি নিয়মে।



লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন  
স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

