

40° —

30° —

20° —



# সত্যিই খুব গরম পড়েছে!

গরমে আপনার স্বাস্থ্যের দ্রুত  
অবনতি হতে পারে।

এগুলি অবশ্যই করুন:



তেষ্টা লাগার আগেই প্রচুর পানি  
পান করুন



দিনের কয়েক ঘণ্টা এয়ার-  
কন্ডিশনিং সুবিধা থাকা স্থানে বা  
ঠান্ডা স্থানে থাকুন



পানিশূন্যতার লক্ষণ আছে কিনা দেখুন:  
খুব তেষ্ঠা লাগা, মুখ ও ঠোঁট শুষ্ক হয়ে যাওয়া,  
ঘন রঙের মূত্র, দ্রুত নাড়ি ও শ্বাস-প্রশ্বাস।

গরমের প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করতে:



তেষ্ঠা লাগার আগেই প্রচুর পানি পান করুন



দিনের কয়েক ঘণ্টা এয়ার-কন্ডিশনিং সুবিধা  
থাকা স্থানে বা ঠান্ডা স্থানে থাকুন



দিনের বেলা জানালার পর্দা বন্ধ রাখুন এবং  
সম্ভব হলে রাত্রে যখন ঠাণ্ডা থাকবে, তখন  
জানালা খুলে দিন



যখন প্রয়োজন তখন ঠান্ডা পানিতে স্নান করে  
নিন অথবা ভিজা কাপড় দিয়ে গা মুছে নিন



মদ্যপান এড়ান



হালকা রঙের পোশাক পরুন



পরিবার ও বন্ধুদের যোগাযোগে থাকুন এবং  
দরকার হলে আপনার চারপাশের মানুষদের  
থেকে সাহায্য চাইতে দ্বিধাবোধ করবেন না

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্ন  
থাকে, তাহলে **811** নম্বরে Info-Santé-তে কল করুন  
অথবা কোনও নার্স বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

**জরুরি পরিস্থিতিতে, 9-1-1 নম্বরে কল করুন।**

এখানে আরও জানুন:

**Québec.ca**