



UK Health  
Security  
Agency

# গরমকে প্রতিহত করুন

## যোগাযোগ রাখুন



নিজের, বয়স্ক মানুষের ও  
ছোটদের যত্ন নিন



আবহাওয়ার পূর্বাভাস ও  
সংবাদ শুনুন



গরম এড়িয়ে চলতে আগে থেকে  
পরিকল্পনা করুন

## ভালো থাকুন



প্রচুর পানীয় পান করুন এবং অতিরিক্ত  
মদ্যপান পরিহার করুন



আবহাওয়ার উপযোগী  
পোশাক পরুন



গরমের সময়  
ধীরে চলুন

## ঠান্ডা কোনো জায়গা খুঁজে বের করুন



আপনার ঘর কীভাবে ঠান্ডা  
রাখতে হয় তা জানুন



ভেতরে বা বাইরে, যেখানে বেশি  
ঠান্ডা সেখানে যান



গাড়ি গরম হয়ে যায়, বদ্ধ  
স্থান পরিহার করুন

## খেয়াল রাখুন



গরমের সাথে সম্পৃক্ত  
অসুস্থতার লক্ষণের  
ব্যাপারে সজাগ থাকুন



আপনার ত্বক পানি দিয়ে  
ঠান্ডা করুন, ধীরে চলুন এবং  
পানি পান করুন



সাঁতার কাটার সময়  
নিরাপদ থাকুন



সাহায্য গ্রহণ করুন।  
এনএইচএস 111 বা জরুরী  
পরিস্থিতিতে 999 কল করুন

আরো তথ্যের জন্য দেখুন: [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)