

40°  
30°  
20°



# সত্যিই খুব গরম পড়েছে!

বাচ্চাদের জন্য যে সতর্কতা নিতে হবে

খুব গরম আবহাওয়ায়, 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চার স্বাস্থ্যের দ্রুত অবনতি ঘটতে পারে।

এগুলি অবশ্যই করুন:



বাচ্চাকে নিয়মিত পানি পান করান এবং সম্ভব হলে সঙ্গে পানির বোতল বহন করুন



দিনে একাধিকবার ভিজা তোয়ালে দিয়ে বাচ্চার ত্বক ঠান্ডা রাখুন



প্রয়োজন মতো ঘনঘন বাচ্চাকে ঠাণ্ডা পানিতে স্নান করান



বাচ্চাকে দিনের কয়েক ঘণ্টা এয়ার-কন্ডিশনিং সুবিধা থাকা স্থানে বা ঠান্ডা স্থানে রাখুন



বাচ্চার বাইরের কার্যকলাপের ক্ষেত্রে সকাল 10টার আগে ও বিকাল 4টার পরে বেরোনোর পরিকল্পনা করুন



বাচ্চাকে হালকা রঙের পোশাক পরান



বাচ্চাকে চাওড়া প্রান্ত যুক্ত টুপি পরিয়ে তার মাথা ঢেকে রাখুন



যে সব বাচ্চা মায়ের দুধ খায়, তারা দুধ খেতে চাইলে তাদের দুধ খেতে দিন। ঘনঘন মায়ের দুধ খাওয়া স্বাভাবিক ব্যাপার।  
যে সকল বাচ্চা ফর্মুলা দুধ খায়, তাদেরকে আরও ঘনঘন খাওয়ান। ছয় মাসের থেকে বেশি বয়সী বাচ্চাদের জন্য, দুধ খাওয়ানোর পর বা তার মাঝে অল্প পরিমাণ পানি খাওয়ান।

গাড়িতে বা কম বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে কখনই বাচ্চাকে একা ছাড়বেন না,  
এমনকি কিছু মিনিটের জন্যেও না।

যে সব গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণের নজর রাখতে হবে:

- কম মূত্র বা ঘন রঙের মূত্র
- শুষ্ক ত্বক, ঠোঁট বা মুখ
- মাথাব্যথা, বমি হওয়া বা ডায়ারিয়া
- অস্বাভাবিক, বিবর্ণ বা লাল রঙের ত্বক
- চোখের নীচে গোল দাগ ও চুলু চুলু চোখ
- শরীরের বর্ধিত তাপমাত্রা, 38.5°C বা তার বেশি (রেক্টাল)
- অস্বাভাবিক উত্তেজিত, খিটখিটে বা বিদ্রান্ত
- শ্বাসকষ্ট
- তন্দ্রা, ঘুম বাড়া এবং ঘুম থেকে উঠতে কষ্ট হওয়া

আপনার বাচ্চার কি এইসব লক্ষণের একটি বা তার বেশি আছে? আপনার কী কোনো স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্ন আছে? **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: [Quebec.ca](http://Quebec.ca)