



স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়  
ভাৰত চৰকাৰ

Help us to  
help you

# আপোনাৰ শিশুক 'লু'ৰ বাবে ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ পৰা বচাওক

গৰমৰ পৰা  
ৰক্ষা পাবলৈ



পাঁচ বছৰতকৈ কম বয়সীয়া শিশুৰ ঘাম কম ওলায় আৰু তেওঁলোক গৰম পৰিৱেশৰ সৈতে সোনকালে অভ্যস্ত হ'ব নোৱাৰে। সেয়ে বহুত সময়লৈকে ৰ'দত থাকিলে শিশু বেমাৰত পৰিব পাৰে।

## সংশয়

1

গৰম আৰু/অথবা  
সেমেকা বাতৰৰণ

2

পুষ্টিৰ পুৰোজনক  
অৱস্থা

3

টোপনি / বিশ্রাম  
কম হোৱা

4

শৰীৰত তৰল পদাৰ্থ আৰু  
পানীৰ পৰিমাণ হ্রাস হোৱা

5

অত্যাধিক শাৰীৰিক  
পৰিশ্ৰম কৰা

6

কণমানি শিশু যি প্ৰথম বাৰৰ  
বাবে গৰম পৰিৱেশ অনুভৱ  
কৰিছে

## হানিকাৰক প্ৰভাৱ



কোনো শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ পাছত  
সিৰামুৰি ধৰা আৰু বিষ অনুভৱ কৰা



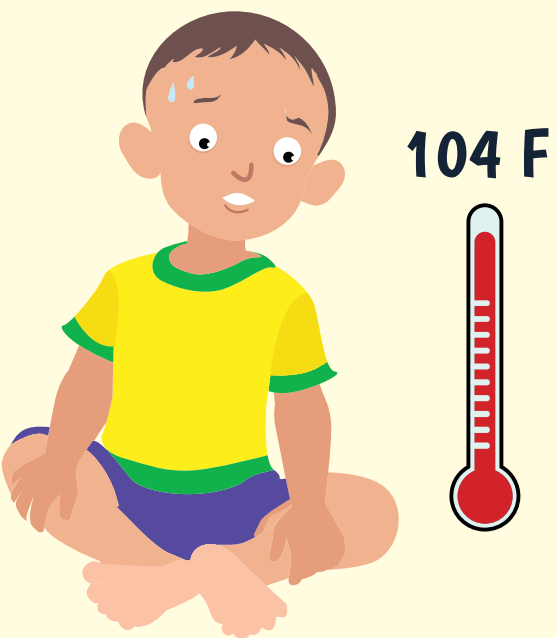
খুব বেছি পিয়াহ লগা  
আৰু ঘাম ওলোৱা

সাধাৰণ  
লক্ষণ

গভীৰ  
লক্ষণ



ভ্ৰম বকা আৰু  
মূৰ ঘূৰোৱা



104 F

শৰীৰৰ তাপমান বৃদ্ধি হোৱা



মূৰ ঘূৰোৱা



ফিট হৈ যোৱা, হুঁচ  
নথকা অৱস্থাত কথা  
কৈ থকা আৰু ক'মা



ওকালি অহা  
আৰু বমি হোৱা

মনত ৰাখিব

নিম্নলিখিতসমূহৰ  
পৰা বিৰত থাকক

- ✓ সূৰ্যৰ পোনপটীয়া কিৰণৰ পৰা বাচিবলৈ শিশুৰ মূৰটো বগা টুপী অথবা ৰুমালেৰে ঢাকি ৰাখিব।
- ✓ অলপ সময়ৰ অন্তৰালত পানী, ফলৰ ৰস, নিমখ আৰু চেনী মিহলোৱা পানী, নেমুৰ চৰবত অথবা অ'আৰ.এছৰ ফোলৰ দৰে তৰল পদাৰ্থ খাবলৈ দিয়ক।
- ✓ শিশুক অলপ সময়ৰ অন্তৰালত (প্ৰতি দুঘণ্টাত কম মাত্ৰাত) আহাৰ খাবলৈ দিয়ক।
- ✓ গৰমৰ দিনত আপোনাৰ শিশুক অধিক মাত্ৰাত স্তন্যপান কৰাওক। মাকেও অহৰহ পানী খাই থকাটো নিশ্চিত কৰক।
- ✓ শিশুক ঢিলা, পাতল ৰঙৰ আৰু কপাহী কাপোৰ পিন্ধাওক।
- ✓ যদি আপোনাৰ শিশুটিয়ে গৰম অনুভৱ কৰিছে, তেন্তে তেওঁক বিশ্রামৰ বাবে ছাঁ পৰা ঠাইলৈ লৈ যাওক আৰু ঠাণ্ডা লগাবলৈ তেওঁক গা ধুৱাওক অথবা বাৰে বাৰে মুখ ধুৱাওক।

- ✗ দিনৰ ১১ বজাৰ পৰা আবেলি ৮ বজালৈকে ৰ'দত নোলাব।
- ✗ শৰীৰক ৰ'দৰ প্ৰত্যক্ষ সম্পৰ্কৰ পৰা বচাওক।
- ✗ তেওঁলোকক গাঢ় ৰঙৰ, ছিষ্টেটিক অথবা ডাঠ কাপোৰ নিপিন্ধাব।
- ✗ শিশুক সুদা ভৰিৰে খোজ কাঢ়িবলৈ নিদিব।
- ✗ শিশুক বন্ধ গাড়ী আৰু ৰ'দত ৰখাই থোৱা গাড়ী (যেনে, বাছ অথবা ট্ৰাক আদিত) থৈ নাহিব।
- ✗ কনমানি শিশুক লৈ দীঘলীয়া যাত্ৰা নকৰিব।

শিশুটিক অতি শীঘ্ৰে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ লৈ যাওক।