

# সূর্যের তাপকে প্রতিহত করুন



কি  
করবেন



নিয়মিত জল পান করুন



ঘরের মধ্যে দুপুরে যতটুকু সম্ভব  
সরাসরি সূর্যের আলোর প্রবেশ বন্ধ রাখুন



সবসময় সূতির জামাকাপড়, ছাতা,  
টুপি এবং রোদচশমা ব্যবহার করুন।



দুপুর ১২ টা থেকে  
বিকাল ৪ টা পর্যন্ত যতটুকু সম্ভব ঘরের ভিতরেই থাকুন,  
প্রচণ্ড তাপদাহে বাইরে বেরোবেন না

কি  
করবেন  
কি



বেলা ১২ টা থেকে বিকাল ৪ টা  
পর্যন্ত অযথা বিনাকারনে  
বাইরে বেরোবেন না



মদ্যপান, চা, কফি, অধিক চিনিযুক্ত  
পানীয় এবং ঠান্ডা পানীয় এড়িয়ে চলুন



প্রখর রোদে একনাগারে  
কঠোর পরিশ্রম করবেন না



দুপুর ২ টা থেকে বিকাল ৪ টা  
পর্যন্ত প্রচণ্ড গরমে যতটুকু সম্ভব  
রান্না করা থেকে বিরত থাকুন



শিশু এবং পোষ্য জন্তুদের  
গাড়িতে একা রেখে যাবেন না।



রাস্তায় খালি পায়ে হাঁটবেন না

ঝুঁকিপূর্ণ মানুষ



জাতীয় স্বাস্থ্য মিশন, ত্রিপুরা  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার