

প্রতিক্রিয়া নির্দেশিকা (স্বাস্থ্য খাত - সাধারণ জনগণ)

মনোযোগ দিন

- তাপজনিত অসুস্থতা ঘটতে পারে। পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করুন এবং দিনের বেলায় তীব্র বাইরের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা ঘটতে পারে। বাইরে যাওয়ার সময় হালকা পোশাক পরুন এবং ছাড়া, টুপি ও জলের বোতল সঙ্গে রাখুন।
- খাদ্য বিক্রিয়া ঘটতে পারে। নিশ্চিত করুন যে খাদ্য সম্পূর্ণরূপে রান্না করা হয়েছে এবং 10°C-এর নিচে সংরক্ষণ করা হয়েছে।
- খাদ্য বিক্রিয়া ঘটতে পারে। আগে রান্না করা খাবার খাওয়ার আগে আবার গরম করুন।
- খাদ্য বিক্রিয়া ঘটতে পারে। হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন এবং খাবার সাবধানে পরিচালনা করুন।

সাবধানতা

- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তীব্র ব্যায়াম বা বাইরের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। ইলেকট্রোলাইটযুক্ত তরল পান করুন এবং বাইরের কার্যকলাপের সময় প্রতি 30 মিনিট পর বিশ্রাম নিন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। বাইরে যাওয়ার সময় হালকা পোশাক পরুন এবং ছাড়া, টুপি ও পানির বোতল সঙ্গে রাখুন।
- ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ রোধ করতে রান্নার বাসন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন এবং খাদ্য বিক্রিয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।
- খাদ্য বিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। খাদ্যের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি যাচাই করুন।

সতর্কতা

- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। দুপুর 12 টা থেকে বিকেল 5 টার মধ্যে বাইরের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন এবং বিশ্রাম নিন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। প্রচুর পরিমাণে ইলেকট্রোলাইটযুক্ত তরল পান করুন এবং বাইরের কার্যকলাপ বা বাইরে যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব বা মাথাব্যথার মতো স্থায়ী উপসর্গ অনুভব করলে 119 নম্বরে কল করুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। হালকা খাবার খান এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।
- খাদ্য বিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। রক্তযুক্ত মল বা উচ্চ জ্বরের মতো সন্দেহজনক উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসা নিন।

ঝুঁকি

- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার অত্যন্ত উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। দুপুর 12 টা থেকে বিকেল 5 টার মধ্যে বাইরের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার অত্যন্ত উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব বা মাথাব্যথার মতো স্থায়ী উপসর্গ অনুভব করলে 119 নম্বরে কল করুন।
- তাপজনিত অসুস্থতা হওয়ার অত্যন্ত উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। বমি বা উচ্চ জ্বরের মতো হিটস্ট্রোকের উপসর্গ দেখা দিলে 119 নম্বরে কল করুন।

তাপপ্রবাহ থেকে নিজেকে রক্ষা করার চারটি উপায়



প্রচুর জল পান করুন।



শীতল ছায়া খুঁজুন।



নিয়মিত বিরতি নিন।



প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহ পূর্বাভাস সম্পর্কে অবগত থাকুন।

বিভিন্ন প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহ পূর্বাভাস যোগাযোগ

কেএমএ, সংশ্লিষ্ট সংস্থা এবং সম্প্রচারকরা বিভিন্ন মাধ্যমে তাপপ্রবাহের পূর্বাভাস প্রদানের জন্য সহযোগিতা করে।



আগামীকালের তাপ

কোন রঙের

হবে?

প্রভাব-বেসড তাপপ্রবাহের পূর্বাভাস

একটি প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহ পূর্বাভাস সকাল 11:30-এ জারি করা হয়, যেদিনের পরদিন সাধারণ জনগণের স্বাস্থ্যের জন্য তাপপ্রবাহের প্রভাব অ্যাটেনশন লেভেল বা তার বেশি মাত্রায় পৌঁছানোর সম্ভাবনা থাকে।

আমাদের এলাকায় আগামীকালের তাপের রঙ কী হবে?



প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহ পূর্বাভাস কীভাবে পরীক্ষা করবেন?



কোরিয়া আবহাওয়া প্রশাসন (কেএমএ) ওয়েবসাইটটি দেখুন।



কেএমএ আবহাওয়া অ্যাপ ব্যবহার করুন



আপনার স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষার জন্য আগামীকাল সকাল 11:30 টায় প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহ পূর্বাভাস পরীক্ষা করুন।

তথ্য সরবরাহের পদ্ধতি

প্রাপক	অ্যাক্সেস বিকল্প	প্রদত্ত তথ্য
সাধারণ জনগণ	- কেএমএ আবহাওয়া ওয়েবসাইট (পিসি/মোবাইল) - কেএমএ ওয়েদার অ্যাপ সম্পর্কে	আগ্রহের ক্ষেত্রগুলির জন্য ঝুঁকির স্তর এবং প্রভাব সম্পর্কিত তথ্য
দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কর্মী	প্রতিরোধের জন্য আবহাওয়া সংক্রান্ত তথ্য পোর্টাল সিস্টেম (http://asfo.kma.go.kr)	দায়িত্বপ্রাপ্ত এলাকার সকল ক্ষেত্রের জন্য ঝুঁকির মাত্রা এবং প্রভাব সম্পর্কিত তথ্য বিতরণ

※ পরিষেবাটি বিভিন্ন মাধ্যমের মাধ্যমে সম্প্রসারিত হচ্ছে, যেমন এসএমএস, সাবটাইটেল ডি স্ক্রিনার এবং ভয়েস পরিষেবা।

প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহের পূর্বাভাস কী?

তাপপ্রবাহের সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রভাব বিবেচনা করে, প্রভাব-ভিত্তিক তাপপ্রবাহের পূর্বাভাস তাপপ্রবাহের ঝুঁকির মাত্রাকে চারটি স্তরে শ্রেণীবদ্ধ করে — মনোযোগ, সাবধানতা, সতর্কতা এবং বিপদ, নির্দিষ্ট প্রধান তাপপ্রবাহের ক্ষতি রোধে সেক্টর অনুসারে প্রতিক্রিয়া নির্দেশিকা (স্বাস্থ্য সহ ছয়টি সেক্টর)।

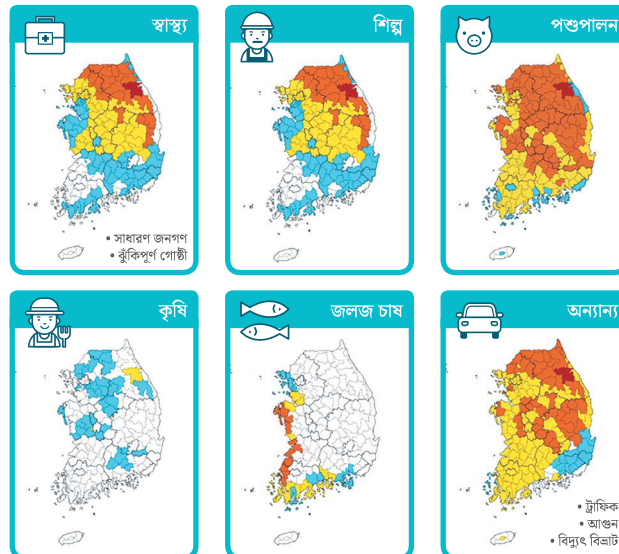
ঝুঁকির মাত্রা



আওতাভুক্ত সেক্টর

লক্ষ্য ক্ষেত্রগুলির উপর নির্ভর করে তাপপ্রবাহের ঝুঁকির মাত্রা ভিন্নভাবে প্রদান করা হয়।

▼ প্রদত্ত তথ্যের উদাহরণ



তাপপ্রবাহ

"অত্যন্ত তীব্র তাপ" হিসেবে সংজ্ঞায়িত, তীব্র শব্দের সমার্থক অথবা তীব্র তাপ

তাপপ্রবাহের পরামর্শ এবং সতর্কতা



আপাত তাপমাত্রার উপর ভিত্তি করে জারি করা হয়েছে (15 মে, 2023 থেকে)

তাপপ্রবাহের পরামর্শ

- প্রকাশিত হয় যখন দৈনিক সর্বোচ্চ অনুভূত তাপমাত্রা 33°C বা তার বেশি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে দুই বা তার বেশি দিনের জন্য।
- প্রকাশিত হয় যখন অনুভূত তাপমাত্রা দ্রুত বৃদ্ধি পায় বা দীর্ঘস্থায়ী তাপপ্রবাহ উল্লেখযোগ্য ক্ষতির কারণ হতে পারে।

তাপপ্রবাহের সতর্কতা

- প্রকাশিত হয় যখন দৈনিক সর্বোচ্চ অনুভূত তাপমাত্রা 35°C বা তার বেশি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে টানা দুই দিন।
- প্রকাশিত হয় যখন অনুভূত তাপমাত্রা দ্রুত বৃদ্ধি পায় বা দীর্ঘস্থায়ী তাপপ্রবাহ বিস্তৃত অঞ্চলে উল্লেখযোগ্য ক্ষতির কারণ হতে পারে।

* অনুভূত তাপমাত্রা: এটি সেই তাপমাত্রা যা মানুষ অনুভব করে, যা আর্দ্রতা এবং বাতাসের গতি বিবেচনা করে নির্ধারিত হয়। গ্রীষ্মের মাসগুলোতে (মে থেকে সেপ্টেম্বর) তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতা উভয়ই বিবেচনা নেওয়া হয়।

তাপপ্রবাহের প্রভাব



তাপজনিত অসুস্থতা যেমন হিটস্ট্রোক, তাপ ক্লান্তি ইত্যাদি।



গবাদি পশু, মাছের ক্ষতি, এবং ফসল



বিদ্যুৎ বিভাট, আগুন, ইত্যাদি।

বিশেষ করে ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলি

