

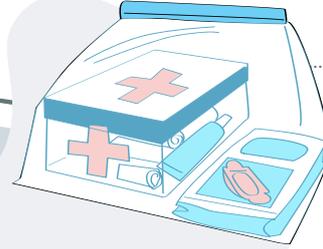
ঘূৰ্ণীবতাহ

সাজু থাকক • সান্নিধ্যতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

ঘূৰ্ণীবতাহৰ বাবে প্ৰস্তুতি: আপুনি যেতিয়া ঘূৰ্ণীবতাহৰ
সতৰ্কবাণী শুনে



জৰুৰীকালীন / স্বাস্থ্যসেৱা
প্ৰদানকাৰী লোকৰ
যোগাযোগৰ তালিকা
সাজু কৰি ৰাখক।



বৃদ্ধ / বুগীয়া / গৰ্ভৱতী
মহিলাৰ বাবে প্ৰাথমিক
চিকিৎসাৰ কিট আৰু
চিকিৎসা সামগ্ৰী মজুত
কৰি ৰাখিব।

ঘূৰ্ণীবতাহৰ বাবে প্ৰস্তুতি

খোৱা পানী আৰু
শুকান খাদ্য
সামগ্ৰী মজুত
কৰি ৰাখক



পৰিয়ালৰ অন্তত
১ জন সদস্যক
প্ৰাথমিক চিকিৎসা
প্ৰদান কৰিবলৈ
প্ৰশিক্ষণ দিয়ক।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ঘূৰ্ণীৰতাহ

সাজু থাকক • সান্নিধ্যতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

ঘূৰ্ণীৰতাহৰ সময়ত



বতাহ শান্ত হোৱা
যেন দেখিলেও
বাহিৰলৈ
ওলাই নাযাব।



আঘাতৰ পৰা বাচি
থাকিবলৈ দুৱাৰ,
খিৰিকী আৰু বেৰৰ
পৰা দূৰত থাকিব।



আতংকিত নহ'ব।
শান্ত হৈ থাকক।



গেছ আৰু বিদ্যুতৰ
মেইন চুইটছ বন্ধ কৰক



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ঘূণীবতাহ

সাজু থাকক • সারধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



ঘূণীবতাহৰ পিছত: স্বাস্থ্য-ব্যৱস্থাৰে গাঁথনিগতভাৱে প্ৰভাৱিত হ'ব পাৰে। দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধ কৰিবৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰক

মানসিক আৰু
আৱেগিক চাপৰ
বাবে সমৰ্থন
বিচাৰক।



বানৰ পানীৰ
সংস্পৰ্শলৈ
অহাৰ পৰা
বিৰত থাকক।



মহৰ পৰা সুৰক্ষিত
হৈ থাকক, আঁঠুৱা,
মহ খেদা ঔষধ
আৰু সম্পূৰ্ণ হাত
চকা কাপোৰ
ব্যৱহাৰ কৰক।



ডায়েৰিয়া, হঠাৎ
অসুস্থতা বা সংক্ৰমণৰ
খবৰ লগে লগে
স্বাস্থ্যৰ জৰুৰীকালীন
নম্বৰত জনাওঁক



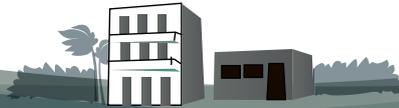
বানৰ পানীত খোজ
নাকাঢ়িব, বিশেষকৈ
আপোনাৰ যদি কিবা
মুকলি ঘাঁ আছে



মুকলি ঘা ঢাকি ৰাখক
আৰু তৎকালীন
চিকিৎসা বিচাৰক।



শিশুৰ কাৰণে টিটেনাছ আৰু
মিজলছৰ টিকাকৰণ নিশ্চিত কৰক।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



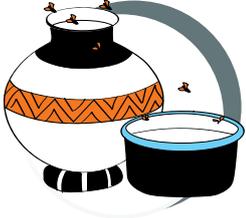
ঘূৰ্ণীৰতাহ

সাজু থাকক • সৱধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



ডায়েৰিয়া হ'ল সম্বনাই হোৱা মল যি জলযুক্ত বা তেজযুক্ত হ'ব পাৰে। বমিও আহিব পাৰে।
বৃদ্ধ আৰু শিশুৰ বাবে ই মাৰাত্মক হ'ব পাৰে। তাৎক্ষণিকভাৱে চিকিৎসা বিচাৰক

ঘূৰ্ণীৰতাহৰ সময়ত ডায়েৰিয়াৰ বিপদ বৃদ্ধি পায়



অসুৰক্ষিত
পানী



অসুৰক্ষিত
খাদ্যৰ



মল-মুখৰ সংক্ৰমণ
আৰু সামগ্ৰিক
পৰিষ্কাৰ-পৰচ্ছন্নতা

হাইড্ৰেটেড হৈ থাকক

খাদ্য ঢাকি ৰাখক

পানী ঢাকি ৰাখি
সুৰক্ষিত কৰি ৰাখক

ৰন্ধাৰ আগতে,
খোৱাৰ আগতে
আৰু শৌচ কৰাৰ
পিছত চাবোন
আৰু পানীৰে হাত
ধুব লাগে।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ঘূৰ্ণীৰতাহ

সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



ডায়েৰিয়াৰ বাবে অ'আৰএচ আৰু জিংক

নিৰাপদ পানী কি?

নিৰাপদ পানী হৈছে

ৰংহীন

গোন্ধহীন

সোৱাদহীন



আৰু ৰাসায়নিক, জৈৱিক আৰু
শাৰীৰিক দূষণৰ পৰা মুক্ত।

অ'আৰএচ-ৰ প্ৰস্তুতি

অ'আৰএচ-ৰ পেকেট
কাটক, এক লিটাৰ
সুৰক্ষিত পানীত
মিহলি কৰক।



যদি কেঁচুৱা/শিশুৱে তিনিবাৰতকৈ
অধিক পানীযুক্ত মল ত্যাগ
কৰে, তেন্তে তৎক্ষণাত স্বাস্থ্যসেৱা
প্ৰদানকাৰীৰ পৰামৰ্শ লওক

হাইড্ৰেটেড কৰি ৰাখক
আৰু নিয়মিতভাৱে
অ'আৰএচ সেৱন কৰক



ঢাকি ৰাখক আৰু সংৰক্ষণ
কৰক; যদিহে অ'আৰএচ মজুত
নাই, চেনি ৬ লেভেল চামুচ
আৰু নিমখ ১/২ লেভেল চামুচ,
১ লিটাৰ নিৰাপদ পানীত মিহলি
কৰি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে

স্তনপান
কৰাই থাকিব



ব্যৱহাৰ নোহোৱা
অ'আৰএচ মিশ্ৰণখিনি
২৪ ঘণ্টাৰ পিছত
পেলাই দিব।

পিহি আধা জিংক টেবলেট
০-৬ মাহৰ শিশুক ১০-
১৪ দিনৰ বাবে দিব

পৰিষ্কাৰ, চোৱা হাতেৰেহে
কেঁচুৱাক খুৱাব লাগে।

হেলপলাইন ☎ ১০৭৭/১১২

