



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
অধ্যক্ষের কার্যালয়
ভাওয়াল বদরে আলম সরকারি কলেজ
গাজীপুর।

ফোন : ০২-২২৪৪২৩৩৪৫
ই-মেইল : bbacollege@gmail.com

www.bbagic.edu.bd

তারিখ: ২৮/০৪/২০২৪ খ্রি.

বিজ্ঞপ্তি

ভাওয়াল বদরে আলম সরকারি কলেজের সংশ্লিষ্ট সকলকে জানানো যাচ্ছে যে, দেশে চলমান তাপদাহের কারণে জনজীবনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি মোকাবেলায় স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও আইসিডিডিআরবি-এর নিম্নলিখিত পরামর্শসমূহ প্রতিপালনের জন্য অনুরোধ করা হলো।

তাপদাহ প্রতিরোধে করণীয়:

- ১) দিনের বেলায় যথাসম্ভব রোদ এড়িয়ে চলুন।
- ২) বাইরে বের হলে ছাতা, টুপি/ক্যাপ বা কাপড় দিয়ে মাথা যথাসম্ভব ঢেকে রাখুন।
- ৩) হালকা রঙের টিলে ঢালা জামা, সম্ভব হলে সুতির জামা পরুন।
- ৪) প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করুন।
- ৫) সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। বাসি বা খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ৬) দিনের বেলায় একটানা শারীরিক পরিশ্রম করা থেকে বিরত থাকুন।
- ৭) সম্ভব হলে একাধিকবার পানির ঝাপটা নিন বা গোসল করুন।
- ৮) প্রস্রাবের রঙের দিকে নজর রাখুন, তা হলুদ বা গাঢ় হলে অবশ্যই পানি পানের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।
- ৯) ঘরের পরিবেশ যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখুন।
- ১০) বেশি অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

অধ্যক্ষ ২৪.৪.২০২৪

ভাওয়াল বদরে আলম সরকারি কলেজ
গাজীপুর

অধ্যক্ষ
ভাওয়াল বদরে আলম সরকারি কলেজ
গাজীপুর।

অবগতি ও প্রয়োজনীয় কার্যার্থে অনুলিপি প্রেরিত হলো:-

- ১। উপাধ্যক্ষ, ভাওয়াল বদরে আলম সরকারি কলেজ;
- ২। কলেজ নোটিশ বোর্ড;
- ৩। কলেজ ওয়েবসাইট ও ফেসবুক;
- ৪। অফিস নথি।