BANGLADESH ARMY UNIVERSITY OF ENGINEERING & TECHNOLOGY (BAUET)
QADIRABAD, DAYARAMPUR, NATORE-6431
PHONE: 02588-879775, Mobile: 01708-503503
Website: www.bauet.ac.bd, e-mail: registrar@bauet.ac.bd

BAUET/এ/০০১/(১২)/২০২৬-৯৫৭৫৫ তারিখঃ ২০ এপ্রিল ২০২৬

নোটিশ

চলমান তাপপ্রবাহ থেকে নিরাপদ থাকতে Heat wave-এ করণীয় বিষয়ে নির্দেশাবলী প্রসংগে

১। উপরোক্ত বিষয়ের আলোকে সকল শিক্ষক, কর্মকর্তা, ছাত্র-ছাত্রী এবং কর্মচারীদের অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, চলমান তাপপ্রবাহ থেকে নিরাপদ থাকতে Heat wave-এ করণীয় বিষয়ে নিম্নবর্ণিত নির্দেশনাসমূহ প্রতিপালনের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে অনুরোধ করা হলোঃ

ক। সারাদিন অল্প অল্প করে বারে বারে স্বাভাবিক পানি পান করুন। অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি পান করবেন না।

খ। প্রতিদিন ০১টি করে খাবার স্যালাইন পান করুন। আপনার জন্য অন্য কারণে নিষিদ্ধ না হয়ে থাকলে।

গ। ডাব, লেবু, লবণ-পানির শরবত, Electrolyte Drinks, শশা ও তরমুজ জাতীয় ফল এবং সহজে হজম হয় এমন খাবার খান, বাসি খাবার খাবেন না।

ঘ। অতিরিক্ত তেল চর্বি যুক্ত খাবার ও ভাজাপোড়া পরিহার করুন।

ঙ। যথাসম্ভব রোদ এড়িয়ে চলুন এবং দিনের বেলায় প্রয়োজন ব্যতীত বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

চ। বাহিরে বের হতে হলে অবশ্যই ছাতা ব্যবহার করুন ও সাথে পানির বোতল, খাবার স্যালাইন রাখুন।

ছ। ঘরে এসেই হাত মুখ না ধুয়ে শরীরকে আগে ঘরের তাপমাত্রার সাথে খাপ খাইয়ে নিতে দিন।

জ। অতিরিক্ত ঘাম থেকে ঠান্ডা, জ্বর হতে পারে তাই ঘাম পানি শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে ফেলুন।

ঝ। হিট স্ট্রোকের লক্ষণ-মাথাঘোরা, বমি বমি ভাব, মাথা ব্যাথা, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া বা ঘাম না হওয়া, মাংসপেশীতে টান লাগা। এ সকল লক্ষণ দেখা দিলে সাথে সাথে তাকে ছায়াতে নিতে হবে, গায়ে বাতাস দিতে হবে, ভেজা কাপড় দিয়ে সারা শরীর মুছে দিতে হবে। পানি পান করতে পারলে স্যালাইন পানি পান করবে।

ঞ। সুস্থ থাকতে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ মেনে চলুন।

২। বিষয়টি আপনাদের সদয় অবগতি ও প্রয়োজনীয় কার্যক্রমের জন্য প্রেরণ করা হলো।

মোঃ মনজিনুল মুবীন
মেজর (অবঃ)
ডেপুটি রেজিস্ট্রার (এডমিন)
পক্ষে উপাচার্য

বিতরণঃ
অভ্যন্তরীণঃ
কার্যক্রমঃ
সকল বিভাগীয় প্রধান (প্রশাসনিক ও একাডেমিক)
হল প্রভোস্টগণ
BAUET ওয়েবসাইট
সকল নোটিশ বোর্ড
অবগতিঃ
মাননীয় উপাচার্য (সদয় অবগতির জন্য)
ট্রেজারার
পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক
সকল অনুষদের ডিনগণ
সকল পরিচালকগণ
প্রক্টর
ছাত্র কল্যাণ উপদেষ্টা

File: Notice