গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তর
৯২-৯৩ মহাখালী বা/এ, ঢাকা-১২১২
www.ddm.gov.bd

তারিখ ও সময়ঃ ১২ মাঘ ১৪২২ বঙ্গাব্দ, ২৫ জানুয়ারী ২০১৬ খ্রিঃ, সোমবার সময়ঃ ১৬০০টা।

আপদঃ মৃদু শৈত্য প্রবাহ।

উল্লেখযোগ্য তথ্য (Highlights)

আবহাওয়ার পূর্বাভাসঃ

সার-সংক্ষেপ অবস্থাঃ

- উপ-মহাদেশীয় উচ্চচাপ বলয়ের বর্ধিতাংশ বাংলাদেশের পশ্চিমাংশ ও তৎসংলগ্ন এলাকা পর্যন্ত বিস্তৃত। এ মৌসুমের স্বাভাবিক লঘুচাপ দক্ষিন বঙ্গোপসাগরে অবস্থান করছে।
- আজকের উল্লেখযোগ্য সর্ব-নিম্ন তাপমাত্রা যথাক্রমে রাজশাহী ৭.৬°C, রংপুর ৮.৮°C, খুলনা ৮.২°C, বরিশাল ৭.৬°C, ঢাকা ৭.৬°C, শ্রীমঙ্গল এবং সৈয়দপুর ৮.৯°C

পূর্বাভাসঃ আকাশ অস্থায়ীভাবে আংশিক মেঘলাসহ সারাদেশের আবহাওয়া শুষ্ক থাকতে পারে।

কুয়াশাঃ মধ্যরাত থেকে সকাল পর্যন্ত দেশের নদী অববাহিকার কোথাও কোথাও মাঝারী থেকে ঘন ঘন কুয়াশা এবং দেশের অন্যত্র হালকা থেকে মাঝারী ধরনের কুয়াশা পড়তে পারে।

শৈত্য প্রবাহঃ

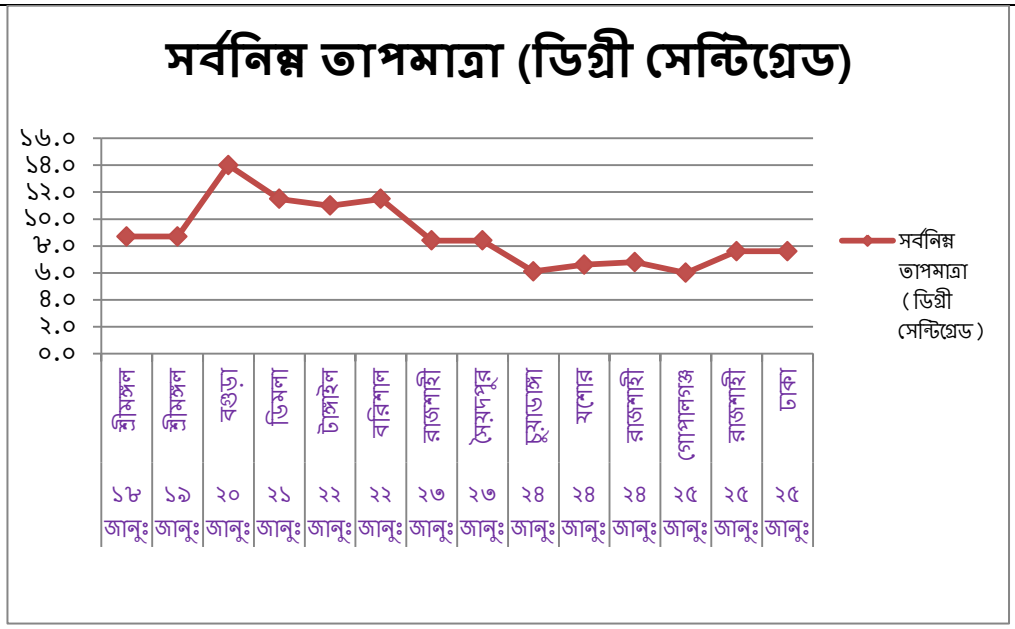
- টাঙ্গাইল, ফরিদপুর, মাদারীপুর, গোপালগঞ্জ, সীতাকুন্ডু ও শ্রীমঙ্গল অঞ্চল সহ রাজশাহী, রংপুর, খুলনা ও বরিশাল বিভাগের উপর দিয়ে মৃদু থেকে মাঝাড়ী শৈত্য প্রবাহ বয়ে যাচ্ছে এবং তা অব্যাহত থাকতে পারে।
- মৃদু শৈত্য প্রবাহ আরও ২-৩ দিন বয়ে যেতে পারে। আশা করা যাচ্ছে, আগামীকাল থেকে শীতের তীব্রতা কমতে পারে।
- আগামী ২৭ জানুয়ারী হতে তাপমাত্রা বৃদ্ধি পেতে শুরু করবে বলে আশা করা যাচ্ছে।
- জানুয়ারী মাসের পর মৃদু বা মাঝাড়ী শৈত্য প্রবাহের সম্ভাবনা খুবই কম।

Source: www.bmd.gov.bd

দৃশ্যতঃ (Visuals)

বিগত ১৮ জানুয়ারী/২০১৬ থেকে ২৫ জানুয়ারী/২০১৬ পর্যন্ত দেশব্যাপী মৃদু শৈত্য প্রবাহের পরিসংখ্যানঃ

ক্রমিক নং	তারিখ জানুয়ারী /২০১৬	স্থান	সর্বনিম্ন তাপমাত্রা (ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড)
১	১৮ জানুঃ	শ্রীমঙ্গল	৮.৭
২	১৯ জানুঃ	শ্রীমঙ্গল	৮.৭
৩	২০ জানুঃ	বগুড়া	১৪.০
৪	২১ জানুঃ	ডিমলা	১১.৫
৫	২২ জানুঃ	টাঙ্গাইল	১১.০
৬	২২ জানুঃ	বরিশাল	১১.৫
৭	২৩ জানুঃ	রাজশাহী	৮.৪
৮	২৩ জানুঃ	সৈয়দপুর	৮.৪
৯	২৪ জানুঃ	চুয়াডাঙ্গা	৬.১
১০	২৪ জানুঃ	যশোর	৬.৬
১১	২৪ জানুঃ	রাজশাহী	৬.৮
১২	**২৫ জানুঃ**	**গোপালগঞ্জ**	**৬.০**
১৩	২৫ জানুঃ	রাজশাহী	৭.৬
১৪	২৫ জানুঃ	ঢাকা	৭.৬



Source: www.bmd.gov.bd

গত ২৪ ঘন্টার বৃষ্টিপাতের পরিমান (আজ সকাল ০৬ টা পর্যন্ত) এবং গতকালের সর্বোচ্চ ও আজকের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা:

বিভাগের নাম	পর্যবেক্ষণাগারের নাম	বৃষ্টিপাতের পরিমান (মি: মি:)	সর্বোচ্চ তাপমাত্রা	সর্বনিম্ন তাপমাত্রা	বিভাগের নাম	পর্যবেক্ষণাগারের নাম	বৃষ্টিপাতের পরিমান (মি: মি:)	সর্বোচ্চ তাপমাত্রা	সর্বনিম্ন তাপমাত্রা
ঢাকা	ঢাকা	০০	২২.০	১১.৫	রাজশাহী	রাজশাহী	০০	১৯.০	০৭.৬
	ময়মনসিংহ	০০	২১.০	১০.৪		ঈশ্বরদী	০০	২০.২	০৭.৫
	টাঙ্গাইল	০০	২১.৬	০৮.৫		বগুড়া	০০	২০.৭	০৮.০
	ফরিদপুর	০০	২২.৫	০৬.১		বদলগাছী	০০	১৭.৮	০৭.৬
	মাদারীপুর	০০	২২.৫	০৭.৭		তারাশ	০০	১৯.০	০৯.৫
	গোপালগঞ্জ	০০	২১.৬	০৬.০					
	নেত্রকোনা	০০	xx	১০.৭	রংপুর	রংপুর	০০	১৭.৮	০৮.৮
						দিনাজপুর	০০	১৭.৩	০৮.২
চট্টগ্রাম	চট্টগ্রাম	০০	২৩.৮	১২.৮		সৈয়দপুর	০০	২১.০	০৮.৯
	সন্দ্বীপ	০০	২৩.৬	১২.৪		ডিমলা	০০	১৮.৬	০৯.০
	সীতাকুন্ড	০০	২৫.২	০৮.৭		রাজারহাট	০০	১৬.৬	০৮.৫
	রাঙ্গামাটি	০০	২২.০	১০.৫					
	কুমিল্লা	০০	২২.০	১২.০	খুলনা	খুলনা	০০	২২.৮	০৮.২
	চাঁদপুর	০০	২২.২	১১.৫		মংলা	০০	২২.৬	০৯.৬
	মাইজদীকোর্ট	০০	২২.৪	১২.০		সাতক্ষীরা	০০	২১.৬	০৮.২
	ফেনী	০০	২৩.৮	১২.৪		যশোর	০০	২২.২	০৬.৮
	হাতিয়া	০০	২৩.৫	১২.০		চুয়াডাঙ্গা	০০	২১.৫	০৬.৮
	কক্সবাজার	০০	২৪.৬	১৪.৫		কুমারখালী	০০	২০.৩	০৯.০
	কুতুবদিয়া	০০	২৩.০	১৩.৭					
	টেকনাফ	০০	২৬.১	১১.০	বরিশাল	বরিশাল	০০	২৩.৪	০৭.৬
						পটুয়াখালী	০০	২৩.৬	০৯.৩
সিলেট	সিলেট	০০	২০.৭	১৩.৩		খেপুপাড়া	০০	২৩.৬	০৯.০
	শ্রীমঙ্গল	০০	২০.৪	০৮.৭		ভোলা	০০	২৪.২	০৮.০

Source: www.bmd.gov.bd

জরুরী সাড়াদানঃ	বিভাগ ও জেলাওয়ারী দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তর কর্তৃক জরুরী সাড়াদান

২০১৫-২০১৬ অর্থবছরে জেলাভিত্তিক কম্বল বরাদ্দের হিসাববিবরণীঃ

(২৪/০১/২০১৬খ্রিঃতারিখপর্যন্ত)

ক্রমিক নং	বিভাগ	জেলার নাম	অধিদপ্তর কর্তৃক সাধারণ বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর কর্তৃক বিশেষ বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর হতে মোট বরাদ্দের পরিমাণ	প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় হতে কম্বল বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর ও প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়সহ মোট বরাদ্দের পরিমাণ
১	ঢাকা	ঢাকা	৪,১৪৩	১,৫০০	৫,৬৪৩	১৩৪০০	১৯০৪৩
২	"	ফরিদপুর	৫,৩৭৮	৫০০	৫,৮৭৮	১৯৯০০	২৫৭৭৮
৩	"	গাজীপুর	২,৪২৫	০	২,৪২৫	৯৫৫০	১১৯৭৫
৪	"	গোপালগঞ্জ	৪,০৪২	৫০০	৪,৫৪২	১৬৭০০	২১২৪২
৫	"	জামালপুর	৯,০৪৩	৫০০	৯,৫৪৩	১৬৭০০	২৬২৪৩
৬	"	কিশোরগঞ্জ	৭,১৩২	৫০০	৭,৬৩২	২৬৯৫০	৩৪৫৮২
৭	"	মাদারীপুর	৩,২৮৭	৫০০	৩,৭৮৭	১৪৪৫০	১৮২৩৭
৮	"	মানিকগঞ্জ	২,১১৫	১০০০	৩,১১৫	১৬০০০	১৯১১৫
৯	"	ময়মনসিংহ	১৬,০১৬	৫০০	১৬,৫১৬	৩৫৭৫০	৫২২৬৬
১০	"	মুন্সিগঞ্জ	৩,৩৪৮	০	৩,৩৪৮	১১৪০০	১৪৭৪৮
১১	"	নারায়নগঞ্জ	৪,১১৪	০	৪,১১৪	৬৬০০	১০৭১৪
১২	"	নরসিংদী	৪,০৮৮	০	৪,০৮৮	১২১০০	১৬১৮৮
১৩	"	নেত্রকোনা	৭,০৫৫	৫০০	৭,৫৫৫	২১০৫০	২৮৬০৫
১৪	"	রাজবাড়ী	৩,৬৫৩	০	৩,৬৫৩	১০২৫০	১৩৯০৩
১৫	"	শরীয়তপুর	৫,২০৯	১০০০	৬,২০৯	১৬০০০	২২২০৯
১৬	"	শেরপুর	৪,৮৭২	৫০০	৫,৩৭২	১২৭০০	১৮০৭২
১৭	"	টাংগাইল	৮,৫২৬	০	৮,৫২৬	২৬৯৫০	৩৫৪৭৬
১৮	রাজশাহী	রাজশাহী	৬,৫৩৩	৫০০	৭,০৩৩	১৯২০০	২৬২৩৩
১৯	"	সিরাজগঞ্জ	৮,১৩৪	০	৮,১৩৪	২২৪০০	৩০৫৩৪
২০	"	পাবনা	৬,৩০১	০	৬,৩০১	২০৫০০	২৬৮০১
২১	"	চাঁপাইনবাবগঞ্জ	৩,৮৫৮	৫০০	৪,৩৫৮	১২২০০	১৬৫৫৮
২২	"	নাটোর	৫,৫৩৪	১০০০	৬,৫৩৪	১৪০০০	২০৫৩৪
২৩	"	নওঁগা	৪,৬৪৩	৫০০	৫,১৪৩	২৬৭০০	৩১৮৪৩
২৪	"	জয়পুরহাট	২,৪৭২	৫০০	২,৯৭২	৮৬০০	১১৫৭২
২৫	"	বগুড়া	৫,৭৮১	৫০০	৬,২৮১	২৯২০০	৩৫৪৮১
২৬	রংপুর	রংপুর	৮,৭৪৯	৫০০	৯,২৪৯	২০৮০০	৩০০৪৯
২৭	"	ঠাকুরগাঁও	৩,৩৯২	৫০০	৩,৮৯২	১৪৩০০	১৮১৯২
২৮	"	পঞ্চগড়	২,৬২৬	৫০০	৩,১২৬	১১৬০০	১৪৭২৬
২৯	"	নীলফামারী	৫,৬৮০	৫০০	৬,১৮০	১৬২০০	২২৩৮০
৩০	"	লালমনিরহাট	৪,০০১	৫০০	৪,৫০১	১২২০০	১৬৭০১
৩১	"	কুড়িগ্রাম	১০,৪০২	৫০০	১০,৯০২	১৯৭০০	৩০৬০২
৩২	"	গাইবান্ধা	৮,৫৮০	৫০০	৯,০৮০	২২১০০	৩১১৮০
৩৩	"	দিনাজপুর	১০,৪৫০	৫০০	১০,৯৫০	২৭৮০০	৩৮৭৫০

ক্রমিক নং	বিভাগ	জেলার নাম	অধিদপ্তর কর্তৃক সাধারণ বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর কর্তৃক বিশেষ বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর হতে মোট বরাদ্দের পরিমাণ	প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় হতে কম্বল বরাদ্দের পরিমাণ	অধিদপ্তর ও প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়সহ মোট বরাদ্দের পরিমাণ
৩৪	খুলনা	খুলনা	৫,২৪০	২৫০	৫,৪৯০	১৬৭০০	২২১৯০
৩৫	"	মাগুরা	৩,৩৪১	০	৩,৩৪১	৮৯০০	১২২৪১
৩৬	"	মেহেরপুর	৮৬৪	৫০০	১,৩৬৪	৪৪৫০	৫৮১৪
৩৭	"	নড়াইল	১,১৬৫	০	১,১৬৫	৯৫৫০	১০৭১৫
৩৮	"	সাতক্ষীরা	৭,০২৮	১০০০	৮,০২৮	১৯১৫০	২৭১৭৮
৩৯	"	যশোর	৭,৬৫২	৫০০	৮,১৫২	২২৩৫০	৩০৫০২
৪০	"	বাগেরহাট	৫,২০৫	৭৫০	৫,৯৫৫	১৮৪৫০	২৪৪০৫
৪১	"	চুয়াডাংগা	২,৫২৬	০	২,৫২৬	৮৬৫০	১১১৭৬
৪২	"	ঝিনাইদহ	৩,৫৩৬	০	৩,৫৩৬	১৬৪৫০	১৯৯৮৬
৪৩	"	কুষ্টিয়া	১,২০০	০	১,২০০	১৬৪৫০	১৭৬৫০
৪৪	চট্টগ্রাম	চট্টগ্রাম	৫,৭৫১	০	৫,৭৫১	৩৩৮০০	৩৯৫৫১
৪৫	"	কুমিল্লা	১৫,১৩৬	৫০০	১৫,৬৩৬	৩১৬০০	৪৭২৩৬
৪৬	"	কক্সবাজার	৬,০৩৮	৫০০	৬,৫৩৮	১২১০০	১৮৬৩৮
৪৭	"	চাঁদপুর	৮,৮৬৯	৫০০	৯,৩৬৯	১৫০০০	২৪৩৬৯
৪৮	"	নোয়াখালী	২,৯০১	০	২,৯০১	১৫৫০০	১৮৪০১
৪৯	"	ফেনী	৩,০০১	০	৩,০০১	৭৫০০	১০৫০১
৫০	"	লক্ষীপুর	৩,০৪২	০	৩,০৪২	৯৯০০	১২৯৪২
৫১	"	ব্রাহ্মনবাড়িয়া	৬,৫৪২	৫০০	৭,০৪২	১৭০০০	২৪০৪২
৫২	"	খাগড়াছড়ি	১,৬৮৯	০	১,৬৮৯	১০৩০০	১১৯৮৯
৫৩	"	রাংগামাটি	২,৯০১	০	২,৯০১	১৩৫০০	১৬৪০১
৫৪	"	বান্দরবান	১,৭১২	০	১,৭১২	৮৪০০	১০১১২
৫৫	সিলেট	সিলেট	৬,৭৭৫	৫০০	৭,২৭৫	১৯২০০	২৬৪৭৫
৫৬		সুনামগঞ্জ	৫,৫৭১	৫০০	৬,০৭১	২১৩৫০	২৭৪২১
৫৭		হবিগঞ্জ	৪,২৬২	৫০০	৪,৭৬২	১৮৯০০	২৩৬৬২
৫৮		মৌলভীবাজার	৩,৯৮২	৫০০	৪,৪৮২	১৬৪৫০	২০৯৩২
৫৯	বরিশাল	বরিশাল	৯,৫৮২	০	৯,৫৮২	১৪৫০০	২৪০৮২
৬০	"	বরগুনা	১,৭৪১	১০০০	২,৭৪১	৭১০০	৯৮৪১
৬১	"	ভোলা	৪,২৫৬	০	৪,২৫৬	১১৬০০	১৫৮৫৬
৬২	"	পটুয়াখালী	৩,৭৩৫	০	৩,৭৩৫	১২২০০	১৫৯৩৫
৬৩	"	পিরোজপুর	৪,১৬৪	০	৪,১৬৪	৮৮০০	১২৯৬৪
৬৪	"	ঝালকাঠি	২,২৩৬	০	২,২৩৬	৫৪০০	৭৬৩৬
		মোট=	৩৩৩,২২৫	২৩,০০০	৩৫৬,২২৫	১,০৩৫,১৫০	১৩৯১৩৭৫

Source: www.ddm.gov.bd

দেশব্যাপী শীতবস্ত্র বিতরণের কিছু ছবিঃ

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শঃ

- যতটা সম্ভব গৃহের অভ্যন্তরে অবস্থান করুন।
- গরম খাবার ও পানীয় গ্রহন করুন। ডিহাইড্রেশন হতে রক্ষার্থে এলকোহলিক পানীয় পরিহার করুন।
- কক্ষের বাইরে যাবার প্রাক্কালে যথাযথ শীতবস্ত্র পরিধান করুন ওবং মাথা ও মুখ মাফলার দ্বারা ঢেকে রাখুন । শিশুদের ডায়রিয়া ও শ্বাসকস্ট হতে রক্ষার্থে সাবধান থাকুন।

শীতের হিমেল হাওয়া, খেজুরের রস আর পিঠাপুলির উৎসবের কারণে শীতকালটা অনেকের কাছে খুবই আনন্দের একটা ঋতু। কিন্তু এই আনন্দের পাশাপাশি কফ, সর্দি-কাশি, জ্বর, হাঁপানি ও নিউমোনিয়ার (In winter season, most of the common ailments include asthma, pneumonia, cough, flu, cold, sinus, fever, arthritis and various kinds of allergies.) মতো কিছু ঠান্ডাজনিত স্বাস্থ্য সমস্যার কারনে শিশু থেকে বৃদ্ধ অনেকেই শীতকালের দিনগুলি খুব কষ্টে অতিবাহিত করেন। তাই শীতকালীন রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে নিম্নে কিছু নিয়ম উল্লেখ করা হল।

সর্দি-কাশি ও ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ

শীতের অসুখের কথা বলতে গেলে প্রথমেই চলে আসে ঠান্ডাজনিত সর্দি-কাশির সমস্যা। এই সর্দি-কাশির শুরুতেই সাথে গলা ব্যথা, গলায় খুশখুশ ভাব, নাক বন্ধ, নাক দিয়ে পানি ঝরা এবং ঘন ঘন হাঁচি । এই সব উপসর্গের সাথে হালকা জ্বর,

মাথাব্যথা, মাংসপেশিতে ব্যথা, মাথা ভার ভার লাগা, শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা, দুর্বল লাগা ও ক্ষুধামন্দা দেখা দেয়। এটা মূলত শীতকালের শরীরের সাধারণ সমস্যা যা কিনা ৭-১০ দিনের মধ্যে নিজ থেকেই ভালো হয়ে যায়।
তবে ইনফ্লুয়েঞ্জার ক্ষেত্রে জ্বর ও কাশিটা খুব বেশি হয় যা থেকে শ্বাসকষ্ট হতে পারে এবং এটা অনেক দিন ধরে স্থায়ী হয়। বলা যায় যে, শীতের অসুখের মূল অংশটাই জুড়ে থাকে শ্বাসতন্ত্রের ওপর, যা থেকে শ্বাসকষ্টের উৎপত্তি হয়ে থাকে। শীতে শ্বাসতন্ত্রজনিত ফুসফুসের প্রদাহ সংক্রান্ত অসুখ নিউমোনিয়া শিশুদের জন্য একটি প্রাণঘাতী রোগ। দ্রুত চিকিৎসা এবং সচেতনতার অভাবে প্রতি বছর নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হয়ে অনেক শিশু মারা যায়।
এ ছাড়া শীতকালে সাইনাস, কান ও টনসিলের ব্যাধাও বাড়ে। যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম বিশেষকরে নবজাতক, শিশু, বৃদ্ধ ও ধূমপায়ীরা শীতকালে এই সব রোগ দ্বারা খুব বেশি আক্রান্ত হয়ে থাকে।

শীতে শ্বাসকষ্ট বাড়ে কেন ?

অনেকের প্রশ্ন শীতে শ্বাসকষ্ট বাড়ে কেন ? বিশেষজ্ঞরা মতে, তাপমাত্রার পরিবর্তন আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধক শক্তি বা ইমিউন সিস্টেম আক্রান্ত করে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমিয়ে দেয়। শীতকালে বাতাস অত্যন্ত শুষ্ক থাকে, ফলে প্রশ্বাসের বায়ু প্রয়োজনীয় পরিমাণে আর্দ্র হতে পারে না। এর ফলে জীবাণু শ্বাসতন্ত্রের ভেতরে ঢোকে ও বিস্তার লাভ করে।
এ সময় পানি খাওয়া কম হয় বলে শরীরে পানিশূন্যতা থাকে এবং শ্বসনতন্ত্র থেকে যে প্রতিরোধক ব্রংকিয়াল নিঃসরণ হয়, যা শ্বাসনালির ভেতরের জীবাণুকে বের করে দেয়, তা শুকিয়ে যায়। ফলে জীবাণু বের হতে পারে না এবং সহজেই বিস্তার লাভ করে। শুষ্ক আবহাওয়া বাতাসে ভাইরাস ছড়াতে সাহায্য করে। এ ছাড়া শীতকালে ধুলাবালির পরিমাণ বেড়ে যায়। ঠান্ডা, শুষ্ক বাতাস হাঁপানি রোগীর শ্বাসনালিকে সরু করে দেয়, ফলে হাঁপানির টান বাড়ে।

শীতে করণীয়ঃ

- শীতের তীব্রতা অনুযায়ী গরম কাপড় ও কান-ঢাকা টুপি পরা এবং গলায় মাফলার ব্যবহার করা।
- ভিটামিন সি-যুক্ত ফল যেমন_লেবু, কমলা ইত্যাদি খেতে হবে।
- তাজা, পুষ্টিকর খাদ্য এবং পর্যাপ্ত পানি পান করা
- মাঝেমধ্যে হালকা গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করা।
- হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধোয়ার অভ্যাস করা
- হাঁচি-কাশির সময় রুমাল ব্যবহার করুন।
- ধূমপান পরিহার করা।
- মুক্ত ও নির্মল বাতাসে হাটার অভ্যাস করা।
- প্রয়োজনে ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেওয়া
- অ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট রোগীরা সব সময় ইনহেলার সঙ্গে রাখুন।
- ধুলাবালি এড়িয়ে চলা। ধুলাতে সমস্যা হলে বাইরে যাওয়ার সময় মাস্ক বা স্কার্ফ ব্যবহার করুন

পরামর্শঃ উপরে উল্লেখিত করণীয় গুলি যথাযথ ভাবে পালন করার চেষ্টা করতে হবে। তারপর ও যদি কোন অশুখ তীব্র আকার ধারণ করে, তাহলে দেরি না করে অবশ্যই রোগের ধরণ অনুযায়ী বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে এবং তাঁর পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে হবে।
- Sourcet:
http://blog.emedicalpoint.com/%E0%A6%B6%E0%A7%80%E0%A6%A4%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%9B%E0%A7%81-%E0%A6%A0%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%A4-%E0%A6%B8%E0%A7%8D/#sthash.rt08aIG2.dpuf

জরুরী সাড়াদান কেন্দ্রঃ
(EMERGENCY OPERATION CENTER, EOC)
ফোনঃ ৯৮৯১৯২৬, ফ্যাক্সঃ ৯৮৬০১৩০
মোঃ ইসমাইল হোসেন, প্রকল্প বাস্তবায়ন কর্মকর্তা
Email : ibiddut@gmail.com