

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কারা অধিদপ্তর

৩০/৩, উমেশ দত্ত রোড, বকশীবাজার, ঢাকা-১২১১

www.prison.gov.bd

পত্র নং- ৪৪.০৪.০০০০.০০৭.০১.০০১.২৬. ২৬

তারিখঃ ২৬ বৈশাখ ১৪৩২  
২৬ এপ্রিল ২০২৬

**বিষয়ঃ তীব্র দাবদাহে কারারক্ষীদের নিজেদের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে দায়িত্ব পালনের জন্য নির্দেশিকা।**

তীব্র দাবদাহে কারারক্ষীদের জন্য নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি কারারক্ষীদের সুস্থতা এবং দায়িত্ব পালনের সক্ষমতা বজায় রাখতে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করতে অনুরোধ করা হলোঃ

১। **পর্যাপ্ত হাইড্রেশন (পানি ও স্যালাইন):** ডিউটিরত অবস্থায় সাথে সবসময় বিশুদ্ধ খাবার পানি রাখুন এবং নিয়মিত বিরতিতে পান করুন। তৃষ্ণা পাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। অতিরিক্ত ঘামের ফলে শরীর থেকে লবণ ও খনিজ বের হয়ে যায়। তাই ডিউটিরত অবস্থায় নিয়ম মেনে খাবার স্যালাইন পান করুন, যা তাৎক্ষণিকভাবে শরীরে ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখবে।

২। **ডিউটি ও বিরতি ব্যবস্থাপনা:** দীর্ঘসময় একটানা কড়া রোদে বা ভেন্টিলেশনহীন বন্ধ পরিবেশে ডিউটি করা এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে সহকর্মীদের সাথে আলোচনা করে রোটেশন বা ডিউটি পরিবর্তনের মাধ্যমে বিরতি নিশ্চিত করুন। বিরতির সময় কারার ছাউনি বা ছায়াযুক্ত ও শীতল স্থানে বিশ্রাম নিন।

৩। **সহকর্মীদের ওপর নজর রাখা:** আপনার সাথে দায়িত্বরত সহকর্মীদের শারীরিক অবস্থার দিকে খেয়াল রাখুন। কেউ যদি অতিরিক্ত ক্লান্ত, বিভ্রান্ত বা মাথা ঘোরা অনুভব করে, তবে তাকে দ্রুত ছায়াযুক্ত স্থানে নিয়ে যান এবং প্রয়োজনীয় প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।

৪। **হিট স্ট্রোকের লক্ষণ চেনা:** তীব্র মাথাব্যথা, বমি ভাব, পেশিতে টান ধরা, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া বা ঘাম বন্ধ হয়ে যাওয়া এসব হিট স্ট্রোকের লক্ষণ। এমন কিছু পরিলক্ষিত হলে দ্রুত উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষকে জানান এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। বেসিক লাইফ সাপোর্ট নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।

৫। **পোশাক ও সুরক্ষা:** ডিউটি সময় ব্যতীত সম্ভব হলে হালকা রঙের এবং বাতাস চলাচল করতে পারে এমন পোশাক পরিধান করুন। মাথায় টুপি বা ছাতা ব্যবহারের সুযোগ থাকলে তা করুন, যা সরাসরি রোদ থেকে সুরক্ষা দেবে।


তীব্র দাবদাহের সময় আপনার নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করাই বন্দীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার প্রথম ধাপ। সচেতন থাকুন, নিরাপদে থাকুন।

**সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপারগণের প্রতি নির্দেশনা :**

১। সকল স্থানে পর্যাপ্ত বিশুদ্ধ খাবার পানি নিশ্চিত করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবার স্যালাইন এর সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।

২। বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, প্রায়োগিক বিবেচনা করে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৩। বন্দী ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে উপরোক্ত বিষয় সমূহ বিবেচনায় রাখার জন্য নির্দেশনা প্রদান করা।

  
মোহাম্মদ আখতার হাসিব দেওয়ান  
লেঃ কর্নেল  
কারা উপ-মহাপরিদর্শক (স্বাস্থ্য)  
পক্ষে-কারা মহাপরিদর্শক  
ফোন: ৫৭৩০০৪০০ (দপ্তর)  
[dighqs@prison.gov.bd](mailto:dighqs@prison.gov.bd)

কারা উপ-মহাপরিদর্শক সকল বিভাগ, সকল সদর দপ্তর।  
সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপার,  
সকল কেন্দ্রীয়/জেলা কারাগার।

**অনুলিপি সদয় জ্ঞাতার্থে ও কার্যার্থে (জ্যেষ্ঠতার ভিত্তিতে নয়):**

- ১। কমান্ড্যান্ট, কারা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, রাজশাহী।
- ২। সহকারি কারা মহাপরিদর্শক (সকল), কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
- ৩। জেল সুপার, প্রিজন্স হসপিটাল/ইউনিট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
- ৪। ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, প্রিজন্স ইন্টেলিজেন্স ইউনিট/আইসিটি সেল (**ওয়েব সাইটে প্রকাশের অনুরোধসহ**), কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
- ৫। ডিপ্লোমা নার্স, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
- ৬। ব্যক্তিগত সহকারী, কারা মহাপরিদর্শক/অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক/কারা উপ-মহাপরিদর্শক কারা অধিদপ্তর, ঢাকা। (সকল)  
মহোদয়গণের সদয় অবগতির জন্য।
- ৭। দপ্তর কপি।