

सुरक्षित रहें: गर्मी से होने वाली बीमारियां

☀ संकेतो को जानें

गर्मी से होने वाले चकत्ते: लाल या गुलाबी रंग के चकत्ते आमतौर पर पसीना होने वाली जगहों पर पाए जाते हैं।

गर्मी से होने वाली थकावट: अत्यधिक पसीना आना, कमजोरी, चक्कर आना, मतली, उल्टी और बेहोश होना।

गर्मी से होने वाले संकुचन: अत्यधिक पसीने से निर्जलीकरण और पोषक तत्वों की कमी के कारण दर्दनाक मांसपेशियों का संकुचन।

हीट स्ट्रोक: सिरदर्द, चक्कर आना, भ्रम और बेहोश होना; त्वचा गर्म और शुष्क या नम हो सकती है। यह एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है – आपातकालीन सहायता लें और खुद को **तुरंत ठंडा** करें।

किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें या Health811 (TTY: 711) पर कॉल करें अगर आप इन लक्षणों के महसूस करें।

चिकित्सा संबंधी आपातकालीन स्थिति में (उदाहरण के लिए, बेहोश हो जाना), आपातकालीन सेवाओं से तुरंत कॉल करें।

☀ तैयार रहें

पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं: ठंडे तरल पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। पानी श्रेष्ठ है।

खुद को ठंडा रखें: लाइट कलर के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें, हैट (कैप) पहनें और सनस्क्रीन लगाएं।

घर में रहें: दिन का सबसे गर्म समय (विशिष्ट रूप से मध्याह्न से 2 बजे तक) को वातानुकूलित घरों या सार्वजनिक इमारतों (उदाहरण के लिए, मॉल, पुस्तकालय या शीतलन केंद्र) में बिताएं।



अपना घर आरामदायक बनाए रखें: रात में खिड़कियां खोलकर हवा का आगमन होने दें। दिन के समय शामियाना, पर्दे या ब्लाइंड बंद करके घर में गर्मी कम करें।

दोस्तों, परिवार और पड़ोसियों का हालचाल पूछें: रोजाना संपर्क में रहें, खास करके अगर वे अधिक जोखिम में हो या उनके पास चालू एयर कंडीशनिंग की सुविधा न हो।