

## ટોરાન્ટો માટે ગરમ આબોહવા અંગે ચેતવણી

અત્યંત ગરમીના સમયમાં બીમારી ચટકાવવા માટે ટોરાન્ટોની ગરમ આબોહવામાં કેમ રહેવું તે અંગેની યોજના, ટોરાન્ટો શહેર અને સામુદાયિક એજન્સીઓના પ્રયત્નોનો સમન્વય કરે છે.

ઊંચા તાપમાન અને અન્ય પરિબલોને લીધે ગરમ આબોહવા અસહ્ય બને ત્યારે મેડિકલ ઓફિસર ઓફ હેલ્થ હીટ એલર્ટ (ચેતવણી) જાહેર કરે છે. જો ગરમી વધે તો એક્સ્ટ્રીમ હીટ એલર્ટ જાહેર કરી શકે છે.

હીટ એલર્ટનો અર્થ એ છે કે ગરમ હવાના જથ્થાથી જે પરિસ્થિતી સર્જાય છે તેવા પરિણામે વર્ષમાં તે સમયે થતા સરેરાશ મૃત્યુઓ કરતા 65 ટકા વધારે મૃત્યુ થવાની સંભાવના રહે છે.

એક્સ્ટ્રીમ હીટ એલર્ટ એટલે ગરમ હવાના જથ્થાથી જે પરિસ્થિતી સર્જાય છે તેવા પરિણામે વર્ષમાં તે સમયે થતા સરેરાશ મૃત્યુઓ કરતા 90 ટકા વધારે મૃત્યુ થવાની સંભાવના રહે છે.

જો તમે બીમાર થાઓ અથવા બેભાન થાઓ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાય અથવા દિશા કે સ્થળ અંગે મૂંઝવણ અનુભવ કરો તો તરતજ તમારા ડાક્ટર અથવા નજીકની હોસ્પિટલની મુલાકાત લો.

**ઇમરજન્સીમાં 911 પર કોન કરો.**

તમે કઇ ભાષા બોલો છો તે અંગ્રેજીમાં જણાવો. કોન પર દુભાષિયો આવે તેની રાહ જૂઓ.

અત્યંત ગરમીની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો અંગે વધુ જાણકારી માટે

**કેનેડિયન રેડ ક્રોસ હીટ ઇન્ફર્મેશન લાઇનને**

**416-480-2615 પર કોન કરો.**

સેવાઓ ક્રકત અંગ્રેજીમાં આપવામાં આવે છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં  
સહિસલામત રહેવા  
માટેના ઉપાયો

ગરમી,  
નશીલા  
દ્રવ્યો અને  
એલ્કોહોલ

Gujarati – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600  
toronto.ca/health

 **TORONTO**  
Public Health

416.338.7600  
toronto.ca/health

 **TORONTO**  
Public Health

ઉનાળામાં, ગરમીનું ભંયું પ્રમાણ, વધારે પડતો ભેજ અને ગાટ ધુમ્મસ અતિ ભયકારક બની શકે છે.

તમારે વધારે કાળજી લેવી જોઈએ જો તમે:

- વધારે પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન કરતા હો
- ગેરકાનૂની નશીલા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરતા હો
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ માટે દવા લેતા હો
- વયોવૃદ્ધ હો
- હૃદય અને કેક્રસાંની સમસ્યા ધરાવતા હો

અમુક દવાઓથી તમારા શરીરનું તાપમાન નિયંત્રણમાં રાખવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે જે તમારા માટે ગરમીથી થતી બીમારીનું જોખમ ભંયું કરે છે (જુઓ “મેડિકેશન્સ એન્ડ હીટ પેમ્ફલેટ”).

ઉનાળાનું ભંયું તાપમાન અને ભેજ આ લોકો માટે પણ ભયકારક બની શકે :

- વયોવૃદ્ધ લોકો
- જીર્ણ બીમારી ધરાવતા લોકો (જેમકે ડાયાબિટીઝ, હૃદય અને રૂધિરાભીસરણની તકલીફવાળા લોકો) અથવા જે લોકો હલન-ચલન કરી ન શકે અથવા એકથી બીજી બાજુ જાતે ન કરી શકે તેવા લોકો
- શિશુઓ અને પ્રી-સ્કૂલ બાળકો

- બળપૂર્વક કસરત કરતા હોય અથવા લાંબા સમય સુધી બહાર ખુલ્લામાં અત્યંત શ્રમ કરતા હોય તેવા લોકો
- જેઓ અમુક પ્રકારની દવાઓ લેતા હોય, જેમકે, માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી દવાઓ
- ઘરબાર વિહીણા અથવા અપૂરતા આવાસ ધરાવતા લોકો

ગરમી સાથે સંબંધિત બીમારી કેવી રીતે ટાળી શકાય :

- તમને તરસ ન લાગી હોય તો પણ પુષ્કળ પાણી અને ફળોનો રસ પીઓ. માદક પીણાં, કોકી અને કોલાથી દૂર રહો.
- ઢીલાં, હલકા કપડાં અને હેટ પહેરો.
- સૂર્યના તાપથી દૂર રહો. જો તમારે બહાર જવું પડે તો જેમ બને તેમ બધારે છાયામાં રહો.
- નિરાંત રાખો અને આરામ કરો. જો તમારે વધારે દૂર ચાલીને જવું પડે તેમ હોય તો વહેલી સવારે અથવા સાંજે ચાલવાનું રાખો.
- વાતાનુકૂલિત સ્થળો જેવાંકે સામુદાયિક કેન્દ્રો અને ડ્રોપ-ઇન્સ જેવા ઠંડકવાળા સ્થળે જવાનું રાખો.
- થોડી થોડી વારે ઠંડું સ્નાન લેવાનું રાખો. કેટલાંક ડ્રોપ-ઇન્સ અને મનોરંજન કેન્દ્રોમાં જાહેર સ્નાનાગાર હોય છે.
- થોડો સમય સરોવર અથવા નદી કિનારે જ્યાં ઠંડક હોય ત્યાં પસાર કરો.
- દિવસના સમય દરમ્યાન તમે બહાર સૂતા હો તો થોડા કલાક માટે એવી જગ્યા શોધો જ્યાં છંયો હોય. એ યાદ રહે કે સૂર્ય કરતો રહે છે.

ગરમીની બીમારીના આ લક્ષણો જણાય તો મિત્રો, સગાસંબંધી, અથવા ડાક્ટરની મદદ લો :

- ઝડપી શ્વસનક્રિયા અથવા શ્વાસ લેવામાં
- નબળાઈ, ચક્કર આવવા, અથવા બેભાન થવું
- સામાન્ય કરતા વધારે થાક લાગવો
- માથું દુખવું
- ગભરામણ
- મોળ આવવી (ભાબકા)

કોઈ ગરમીથી બીમાર થાય તો તેને તમે આ રીતે મદદ કરી શકો :

- મદદ માટે કોન કરો
- તેના ઉપરથી વધારાના કપડાં ઉતારો
- તે વ્યક્તિને ઠંડા પાણીના ઘૂંટકા આપો (બરફ જેવું ઠંડું પાણી નહીં)
- જો શક્ય હોય તો વ્યક્તિને ઠંડા સ્થળે લઈ જાઓ
- તેને સહેજ ગરમ પાણીથી ઠંડક આપો, સ્પંજ કરીને કે નવડાવીને

અત્યંત ગરમ આબોહવા દરમ્યાન થોડા કલાક ઠંડું વાતાવરણ શરીરનું તાપમાન ઘટાડે છે અને જીવન બચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે