

गरमी से बचने ले लिये ग्रीष्म-ऋतु सुरक्षा-सुझाव

गरमी, दवाइयां और शराब

सुरक्षित ग्रीष्म-ऋतु का आनन्द लें

ग्रीष्म-ऋतु में तीव्र गरमी, तेज नमी (ह्यूमिडिटी) और धुंध का मेल बहुत खतरनाक हो सकता है।

आपको अधिक सावधान रहने की जरूरत है यदि आप :

- ज्यादा शराब पीते हैं
- अवैध नशीली दवाएं लेते हैं
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिये दवाइयां लेते हैं
- बड़े-बूढ़े हैं
- दिल या फेंफड़ों की समस्याएं हैं

कुछ दवाइयां, शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में ज्यादा कठिनाइयां पैदा करती हैं। यदि आप दो या अधिक दवाइयां लेते हैं तो आपको गरमी से सम्बन्धित बीमारी का ज्यादा खतरा हो सकता है। (देखें, दवाइयां और गरमी की पुस्तिका)।

ग्रीष्म-ऋतु की तीव्र गरमी और नमी भी इन लोगों के लिये बहुत खतरनाक हो सकती है :

- बड़े-बूढ़े
- दीर्घकालिक बीमारियों वाले लोग (जैसे कि मधुमेह, दिल और सांस सम्बन्धी हालातें) या ऐसे लोग जो अपनेआप हिलडुल नहीं सकते या अपनी स्थिति बदल नहीं सकते
- शिशु और प्री-स्कूल बच्चे
- लोग जो तीव्र परिश्रम करते हैं या घर से बाहर दीर्घ काल तक कठिन काम में जुटे रहते हैं
- लोग जो खास दवाएं लेते हैं, उदाहरण के लिये, मानसिक स्वास्थ्य हालातों के लिये
- बेघर या सीमित निवास वाले लोग

गरमी-सम्बन्धित बीमारी से कैसे बचा जाए :

- प्यास न लगी हो तब भी खूब पानी और जूस पिएं। शराब, कॉफी और कोला से दूर रहें।
- ढीले, हल्के कपड़े और हैट पहनें।
- धूप से दूर रहें। यदि आपको बाहर जाना पड़े, तो जितना हो सके छाया में रहें।
- निश्चित रहें और आराम करें। यदि आपको दूर तक चलना पड़े, तो सुबह जल्दी या शाम को जाएं।
- एअर-कण्डीशनिंग वाले ठण्डे स्थानों में जाएं जैसे कि कम्प्यूनिटि सैन्टर्स और ड्रॉप-इन्स।
- समय-समय पर ठण्डे पानी से नहाएं। कुछ ड्रॉप-इन्स और रिफ्रिजेशन सैन्टर्स में सार्वजनिक शावर्स होते हैं।
- कुछ समय झील या पानी के किनारे व्यतीत करने का प्रयास करें जहाँ थोड़ा ठण्डा हो।
- यदि आप दिन में बाहर सोते हैं, तो ऐसी जगह ढूँढें जो कुछ घण्टों के लिये छाया में हो। याद रखें कि सूरज सरकता है।

यदि आपको गरमी से सम्बन्धित बीमारी के ये लक्षण हैं, तो मित्र, रिश्तेदार या डॉक्टर से सहायता लें :

- तेजी से सांस लेना या सांस लेने में कठिनाई
- कमजोरी, चक्कर आना या बेहोश होना

- आम तौर से ज्यादा थकावट
- सिरदर्द
- उलझन
- मिचली

गरमी से सम्बन्धित बीमारी वाले व्यक्ति को आप इस तरह सहायता कर सकते हैं :

- मदद के लिये बुलाएं
- उस व्यक्ति को ठण्डे पानी के घूंट दें (बरफ का ठण्डा पानी नहीं)
- उस व्यक्ति के अतिरिक्त कपड़े हटाएं
- गुनगुने पानी से स्पंज करके या नहलाकर व्यक्ति को ठण्डा करें
- व्यक्ति को किसी ठण्डे स्थान में ले जाएं, यदि सम्भव हो तो

तीव्र गरमी के मौसम में ठण्डे वातावरण में कुछ ही घण्टे बिताने से भी शरीर का भीतरी तापमान कम होता है और ज़िंदगियां बचाने में सहायता करता है।

टोरन्टो के लिये गरम मौसम की चेतावनियां

अत्यधिक गरम मौसम के दौरान बीमारी से बचने के लिये टोरन्टो की गरम मौसम का जवाब देने की योजना, सिटी औफ टोरन्टो और कम्यूनिति एजन्सियों के प्रयासों को मिलाजुलाकर काम करती है।

जब गरमी का मौसम बहुत ज्यादा तापमान और अन्य कारणों से असहनीय हो जाता है, तब मैडिकल औफिसर औफ हैल्थ गरमी की चेतावनी (हीट अलर्ट) जारी करता है। उसे बढ़ाकर तीव्र गरमी की चेतावनी (एक्सट्रीम हीट अलर्ट) में बदला जा सकता है।

गरमी की चेतावनी का मतलब है कि गरम हवा की विपुलता के कारण ऐसी हालातें हो जाती हैं कि अतिरिक्त मौतों की सम्भावना वर्ष में उस अवधि में मौतों की आम संख्या की तुलना में ६५ प्रतिशत से अधिक हो जाती है।

तीव्र गरमी की चेतावनी का मतलब है कि गरम हवा की विपुलता के कारण ऐसी हालातें हो जाती हैं कि अतिरिक्त मौतों की सम्भावना वर्ष में उस अवधि में मौतों की आम संख्या की तुलना में ९० प्रतिशत से अधिक हो जाती है।

यदि आप बीमार महसूस करने लगते हैं, मूर्च्छित हो जाते हैं, सांस लेने में कठिनाई होती है या भ्रमित महसूस करते हैं तो तुरन्त अपने डॉक्टर से मिलें या निकटतम अस्पताल में जाएं।

यदि आप बीमार महसूस करने लगते हैं, मूर्च्छित हो जाते हैं, सांस लेने में कठिनाई होती है या भ्रमित महसूस करते हैं तो तुरन्त अपने डॉक्टर से मिलें या निकटतम अस्पताल में जाएं।

इमरजन्सी में ९११ को फोन करें

अंग्रेजी में बताएं कि आप कौनसी भाषा बोलते हैं।
दुभाषिये के लिये लाइन पर रहें।

अत्यधिक गरमी से स्वास्थ्य पर असर के बारे में जानकारी के लिये फोन करें

कैनेडियन रैड क्रॉस हीट इन्फर्मेसन लाइन

४१६-४८०-२६१५

सेवाएं केवल अंग्रेजी में प्रदान की जाती हैं।