

ગરમીનો સામનો કરો

પંખા સંબંધી હકિકતો

સેપ્ટેમ્બર 2011

જેમના દોર એર-કન્ડીશનિંગ ન હોય તેવા ઘણાં લોકો ઠંડક માટે પંખાનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. પરંતુ કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં પંખાની હવાથી તમને વધારે ગરમી લાગી શકે છે. પંખાના સુરક્ષિત ઉપયોગ માટે “આમ કરો” અને “આમ ના કરો” ની ચેતવણીનું યાદ રાખીને પાલન કરો.

“આમ કરો”

- આપનો પંખો બારી પાસે રાખીને ચાલુ કરો જેથી :
 - બહારથી ઠંડી હવા ઘરની અંદર આવે
 - અંદરની ગરમ હવા બહાર ધકેલાય
- તમારા ઘરનું તાપમાન માપો જેથી તમે પંખાનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકો.
- જ્યાં સુધી અંદરની હવાનું તાપમાન 34 ડિગ્રી સેલ્સિયસથી ઓછું ન થાય ત્યાં સુધી પંખાનો ઉપયોગ ન કરો
 - હવા ઠંડી કરવા તમે પંખા સામે છાબડીમાં બરફ રાખીને તેમ કરી શકો છો.

“આમ ના કરો”

- એમ ન માનશો કે પંખાથી હવા ઠંડી થાય છે. તેમ થતું નથી.
 - પંખા હવાને માત્ર આજુબાજુ ધકેલે છે. બહારની વધારે ઠંડી હવા અંદર લાવીને તમારી ચામડી પર ફરી વળે છે (જો બહારની હવા ઠંડી હોય તો) તમને ઠંડક આપે છે અથવા પરસેવાને સૂકવી નાંખે છે.
- તમારી જાણ મુજબ જ્યાંસુધી ઓરડાનું તાપમાન 34 ડિગ્રી સેલ્સિયસ ઓછું ન હોય ત્યાંસુધી બંધ ઓરડામાં પંખાનો ઉપયોગ ન કરો.
- તમારી ઉપર ગરમ હવા ફૂંકાય એવી રીતે પંખાનો ઉપયોગ ન કરો (34 ડિગ્રી સેલ્સિયસ કે તેથી વધુ). એમ કરવાથી ગરમીથી થતી બીમારી જલદી થઈ શકે છે.
 - ખાસ કરીને વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓ અને અમુક ચોક્કસ દવાઓ લેનાર વ્યક્તિઓ માટે આ ચિંતાજનક બાબત છે કારણ કે તેથી તેમની પરસેવો વળવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે.
- ઠંડક કરવાના એક માત્ર ઉપાય તરીકે પંખા પર આધાર ન રાખો.

તમને ખોતાને અને તમારા ઘરને ઠંડુ રાખવા માટે પંખાના ઉપયોગ ઉપરાંત અન્ય મહત્વના ઉપાયો જે આપ મોજુ શકો :

- ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો અથવા ઠંડા પાણીનો તમારી ઉપર છંટકાવ કરો.
- વધારે પ્રમાણમાં ઠંડા પીણા પીવો, ખાસ કરીને પાણી, તમને તરસ ન લાગી હોય તો પણ.
- દિવસના સમય દરમિયાન સૂર્યથી બચવા માટે પ્લાઇ-ડસ અથવા પડદા બંધ રાખો.
- તમારા ઓરડાની બારી ખુલ્લી રાખો જેથી બહારથી ઠંડી હવા અંદર આવી શકે.
- ખોજન તૈયાર કરવા માટે ઓવનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો કારણ કે તેમ કરવાથી તમારું ઘર વધારે ગરમ થઈ શકે છે.
- બાળકોને કારમાં બેસાડતા પહેલાં બાળકની સેફ્ટી સીટ સરકેસ અને સેફ્ટી બેલ્ટ બકલનું તાપમાન તપાસો. તમારા બાળકની ચામડી એક સેકન્ડમાં ભયંકર રીતે બાળી શકે છે, જો તે કારની સીટની સપાટીને સ્પર્શ કરે તો - કારણકે સીટની સપાટીનું તાપમાન 65 ડિગ્રી સેલ્સિયસ થી વધારે હોય છે.
- કારની ચાબીઓ બાળકની પહોંચ અને નજરથી દૂર રાખો.
- જો તમારું બાળક કારમાં હોય અને તાબુ વસાઇ જાય તો 911 ઉપર ફોન કરો.

ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓનાં લક્ષણોનું ખાસ ધ્યાન રાખો, જેમાં સમાવિષ્ટ છે :

- ચક્કર આવવા અથવા બેભેશ થવું
- મોળ-સૂગ આવવી અથવા ઉલ્ટી થવી
- માથનો દુખાવો
- ઝડપી શ્વાસ અને હૃદયના ઘબકારા
- અત્યંત તરસ લાગવી

તમારા બાળકને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો જણાય તો તેને ત્યાંથી તત્કાળ ઠંડકવાળા ઠેકાણે ખસેડો અને પાણી આપો. જો આ લક્ષણો ચાલુ રહે તો બાળકને ડોક્ટર પાસે લઈ જાઓ અથવા 911 પર મેડિકલ ઇમરજન્સી માટે ફોન કરો.

GUJARATI-BEAT THE HEAT-Fan Facts

Call 311

toronto.ca/health

TORONTO Public Health