

ગરમીનો સામનો કરો

ગરમીનો સામનો કેવી રીતે કરવો

સેપ્ટેમ્બર 2011

ગરમીના પ્રકોપથી થતી બીમારીઓ અટકાવી શકાય. જો કે અત્યંત ગરમીના પ્રકોપથી હરકોઈ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને જોખમ પહોંચી શકે છે પરંતુ જેમને ગરમીને લીધે થતી બીમારીઓનું વધારે જોખમ રહેવાની સંભાવના છે તેમને કોન કરીને અથવા જાતે મળીને તેઓ બરાબર છે કે કેમ તેની ખાત્રી કરો.

ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓનું વધારે જોખમ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં સમાવિષ્ટ છે :

- વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓ
- શિશુ અને નાના બાળકો
- જીર્ણ બીમારીઓ ધરાવતા લોકો જેમકે હૃદય રોગ, શ્વાસની બીમારી, મર્યાદિત હલન-ચલન થતું હોય તેવા લોકો, અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની બીમારી વાળા લોકો
- અમુક ખાસ દવાઓ પર નભતા લોકો
- ગરમીમાં કામ અથવા કસરત કરતા હોય તેવા લોકો
- ઘરવિહોણે અને નિમ્ન આવક ધરાવતા લોકો

ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓથી કેવી રીતે બચવું :

- તરસ લાગે તે પહેલાંજ બને તેટલું વધારે ઠંડુ પાણી પીવો.
- વાતાનુકૂલિત સ્થળો અથવા જ્યાં ઠંડક હોય એવા સ્થળે જાઓ, જેમકે શોપીંગ મોલ્સ, લાયબ્રેરી અથવા કમ્યુનિટી સેન્ટર.
- ઢીલાં, આછા રંગના હવા પસાર થઈ શકે તેવા હલકા વસ્ત્રો પહેરો અને ઘરની બહાર હો ત્યારે પહોળી કિનારો વાળી હેટ પહેરો.
- સૂર્ય પ્રકાશથી દૂર રહો અને જાંચડામાં રહો અથવા છત્રીનો ઉપયોગ કરો.
- ઘર બહારની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન સવાર-સાંજના સમયે ગોઠવો કારણ કે તે સમયે ઠંડક હોય છે.
- ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો અથવા બીના ટોવેલથી શરીરને ઠંડુ રાખો.
- દિવસના સમય દરમિયાન સૂર્યથી બચવા માટે બ્લાઇન્ડ્સ અથવા પડદા બંધ રાખો.
- એવું ભોજન બનાવો જેમાં ઓવનનો ઉપયોગ કરવો ન પડે, ખાસ કરીને ઘરમાં એર-કન્ડીશનિંગ ન હોય તો.
- બહારથી ઘરમાં ઠંડી હવા આવે તે માટે પંખો બારી પાસે મૂકીને ચલાવો.
- પાર્ક કરેલી અથવા સૂર્યના તાપમાં ઉભી રાખેલી કારમાં કોઈ વ્યક્તિ અથવા પાળેલાં પશુને કદિ ન રાખો.
- ગરમીમાં તમારું જોખમ વધારે તેવી દવાઓ વિષે તમારા ડોક્ટર કે ફાર્મસિસ્ટની સલાહ લો.
- એવા કુટુંબ, મિત્ર, કે પાડોશીને કોન કરો અથવા મુલાકાત લો જેમને માટે જોખમ હોય, ખાસ કરીને એકલા રહેતા વયોવૃદ્ધો, અને એ બાબતની ખાત્રી કરો કે તેઓ પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીણું લેતા રહે અને ઠંડકમાં રહે.

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

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

જો તમને આવા ચિહ્નોનો અનુભવ થાય તો તત્કાલ ઠંડા સ્થળે જઈને પાણી પીવું અને તેમ છતાં જો આ લક્ષણો ચાલુ રહે તો ડોક્ટરને મળો.

હીટ સ્ટ્રોક એક મેડિકલ ઇમરજન્સી છે તેથી જો વ્યક્તિને ખૂબ તાવ જણાય અથવા ગભરામણ જેવું જણાય, અથવા પરસેવો ન થાય કે બેહોશ થઈ જાય તો 911 પર કોન કરો. ઇમરજન્સી સેવા આવી પહોંચે ત્યાં સુધી વ્યક્તિને આ રીતે મદદ કરતા રહો :

- જો બની શકે તો વ્યક્તિને ઠંડક હોય તેવા સ્થળે લઈ જાઓ.
- ચામડી અથવા કપડાના મોટા ભાગ પર પાણી લગાડતા રહો.
- વ્યક્તિને પંખાથી હવા કરો.

GUJARATI-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat

Call 311

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health