

गरमी पर विजय प्राप्ति

गरमी पर कैसे विजय प्राप्त की जाय

सितम्बर 2011

गरमी पर कैसे विजय प्राप्त की जाय

गरमी-सम्बन्धित बीमारियों को रोका जा सकता है। क्योंकि अत्यधिक गरमी के कारण हर किसी के स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है, ऐसे लोगों को जिन्हें गरमी-सम्बन्धित बीमारियों का खतरा अधिक होता है, उन्हें फोन करके या उनसे मिलकर सुनिश्चित करें कि वे ठीकठाक हैं।

गरमी-सम्बन्धित बीमारियों के अधिक खतरे वाले लोगों में शामिल हैं -

- बड़े बुजुर्ग
- शिशु और छोटे बच्चे
- दीर्घ-कालीन बीमारियों वाले लोग, जैसे कि दिल या सांस सम्बन्धी हालतें, सीमित शारीरिक गतिशीलता वाले लोग और कुछ मानसिक बीमारी वाले लोग
- कुछ खास दवाइयां लेने वाले लोग
- ऐसे लोग जो गरमी में काम करते हैं या कसरत करते हैं
- बेघर वाले लोग और कम-आमदनी वाले लोग

गरमी-सम्बन्धित बीमारी से कैसे बचा जाय -

- प्यास लगने से पहले ही आप खूब ठण्डा पानी पीएं।
- एअर-कण्डीशन्ड या ठण्डे स्थानों में जाएं जैसे कि शॉपिंग-मॉल, लायब्रेरी या कम्प्यूनिटि सैन्टर।
- ढीले, हल्के रंग के हवादार कपड़े पहनें और बाहर हों तब चौड़ी किनारदार हैट पहनें।
- सूरज से दूर रहें और छांव में रहें या छाते का उपयोग करें।
- बाहर की गतिविधियों की योजना दिन के थोड़े ठण्डे समय में बनाएं।
- ठण्डे पानी से बाथ या शावर लेकर या ठण्डे गीले तौलिये से ठण्डक लें।
- दिन के दौरान सूरज से बचने के लिये ब्लाइन्ड्स या पर्दे बन्द करके रखें।
- ऐसा भोजन पकाएं जिसमें ओवन की जरूरत ना पड़ती हो, खासकर यदि आपके यहां एअर कन्डीशनिंग ना हो तो।
- अपनी खिड़की के पास पंखे का उपयोग करें, ताकि बाहर से थोड़ी ठण्डी हवा अंदर आ सके।
- पार्क की हुई या सीधे धूप में खड़ी कार के अंदर कभी भी किसी व्यक्ति या पालतू पशु को ना छोड़ें।
- अपने डॉक्टर या फार्मसिस्ट से उन दवाइयों के बारे में सलाह लें जो गरमी से सम्बन्धित आपके खतरे को बढ़ाती हों।
- ऐसे परिवार, मित्र या पड़ोसियों को फोन करें या मिलने जाएं जो खतरे में हो सकते हैं, खासकर अकेले रहने वाले बुजुर्ग, ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि वे तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रा में पी रहे हैं और शीतलता बनाए हुए हैं।

गरमी-सम्बन्धित बीमारियों के लक्षणों पर ध्यान दें, जिनमें शामिल हैं -

- चक्कर आना या बेहोश होना
- मितली या उल्टी
- सिर-दर्द
- तेज सांस या दिल की धड़कन
- बहुत तेज प्यास

यदि आप इन लक्षणों का अनुभव करते हैं तो हटकर ठण्डे स्थान में चले जाएं और पानी पीएं। यदि लक्षण जारी रहते हैं तो अपने डॉक्टर से मिलें।

हीट स्ट्रोक एक मेडिकल इमर्जन्सी है, इसलिये यदि व्यक्ति को तेज बुखार है और या तो वह भ्रमित है, या पसीना आना बन्द हो गया है या बेहोश है, तो 911 को फोन करें। इमर्जन्सी सेवा आने की प्रतीक्षा करते हुए, उस व्यक्ति की इस तरह सहायता करें -

- व्यक्ति को थोड़ी ठण्डे स्थान में ले जाएं, यदि हो सके तो।
- चमड़ी या कपड़ों के बड़े हिस्से में ठण्डा पानी लगाएं।
- व्यक्ति को पंखा करें।

HINDI-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat

Call 311

toronto.ca/health

TORONTO Public Health