

ગરમીનો સામનો કરો

લે-ડલોર્ડ્સ માટે ગરમ-હવામાન-સુરક્ષા યોજના ૩ સરળ પગથિયાં

સેપ્ટેમ્બર ૨૦૧૧

રેસિડેન્સિયલ બિલ્ડિંગના માલિક અથવા લે-ડલોર્ડ તરીકે તમે ગરમીથી કળામણ અનુભવતા ભાડૂઆતોના રક્ષણ માટે મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકો છો. ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓ અને મૃત્યુ અટકાવવા નીચેના ત્રણ સરળ પગલાં લો.

૧-જોખમની જાણકારી મેળવો

જો કે અત્યધિક ગરમીથી કીધપણ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાઇ શકે છે, પરંતુ ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓનું જેમને વધારે જોખમ રહે છે તેવી વ્યક્તિઓને મકાનમાં કીધ એર-કન્ડીશન્ડ સ્થળ ઉપલબ્ધ કરાવવાથી અને તેમનું રક્ષણ સુનિશ્ચિત કરવા માટે ક્રોન અથવા જાત મુલાકાતથી તેમને કાયદો થઇ શકે છે.

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
- જે લોકો એકલાં રહેતા હોય છે

૨ - યોજના બનાવો

ઉનાળાની ઋતુ પહેલા તમારા બિલ્ડિંગ માટે ગરમ હવામાનથી રક્ષણ અર્થે યોજના બનાવો.

- તમારા બિલ્ડિંગમાં કીધ એર-કન્ડીશન્ડ સ્થળ, કૂલિંગ ઝમ તરીકે નક્કી કરો.
- સમર-હીટ-સેફ્ટી-નોટિસ તૈયાર કરો જેમાં કૂલિંગ ઝમનું સ્થળ દર્શાવવામાં આવ્યું હોય અને તે એવી જગ્યાએ મૂકો જેથી ભાડૂઆતો તે જોઇ શકે. આ નોટિસ મેળવવા www.toronto.ca/health પર જાવો અને એ-ઝી સૂચિ માં “હીટ” ઉપર ક્લિક કરો.
- ભાડૂઆતોને જાણકારી આપો કે તેઓ પોતે અત્યંત ગરમીથી કેવી રીતે બચી શકે, અને ગરમીથી થતી બીમારીઓના કયા લક્ષણો છે.
- એ ધ્યાન રાખો કે કયા ભાડૂઆતોને ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓનું વધારે જોખમ થઇ શકે છે, ખાસ કરીને જેઓ એકલાં રહેતા હોય, જેમની ગતિશીલતા મર્યાદિત હોય અથવા જેમને લાંબા સમયથી માંદગી હોય.
- સૌથી નજીકનું એર-કન્ડીશન્ડ સ્થાન અથવા કૂલિંગ સેન્ટર ક્યાં છે તે અવશ્ય જાણો.

૩ - કાર્યવાહી કરો

સમગ્ર ઉનાળાની ઋતુ દરમિયાન અને ખાસ કરીને ગરમી/અત્યધિક ગરમીની ચેતવણીના દિવસોમાં કાર્યવાહી કરો.

- ગરમીથી બચવા માટે ભાડૂઆતોને કૂલિંગ ઝમ પૂરી પાડો.
- સમર-હીટ-સેફ્ટી-નોટિસનો ઉપયોગ કરીને કૂલિંગ ઝમનું સ્થળ દર્શાવો અને એવી જગ્યાએ મૂકો જેથી બધાં ભાડૂઆતો તે જોઇ શકે.
- ગરમી-સંબંધી બીમારીઓનું જોખમ જેમને વધારે હોય તેવા ભાડૂઆતોનું નિયમિત રીતે ધ્યાન રાખો.
- ભાડૂઆતોને બિલ્ડિંગના કૂલિંગ-ઝમ અથવા એર-કન્ડીશન્ડ સ્થાને જવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- ગરમીથી બચવા માટે ભાડૂઆતોને પાણી પીવા તથા અન્ય રીતો વિષે વારંવાર યાદ આપો.
- જો ભાડૂઆતને ખૂબ તાવ જણાય અથવા ગભરામણ જેવું જણાય, અથવા પરસેવો ન થાય કે બેહોશ થઇ જાય તો 911 પર ક્રોન કરો. ઇમરજન્સી સેવા આવી પહોંચે ત્યાં સુધી વ્યક્તિને આ રીતે મદદ કરતા રહો : વ્યક્તિને ઠંડક હોય તેવા સ્થળે લઇ જાઓ; ચામડી અથવા કપડાના મોટા ભાગ પર પાણી લગાડતા રહો; વ્યક્તિને પંખાથી હવા કરો.

GUJARATI-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps

Call 311

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health