

गरमी पर विजय प्राप्ति

लैन्डलॉर्ड्स के लिये गरम-मौसम-सुरक्षा-योजना

3 सरल कदम

सितम्बर 2011

रैसिडैन्शियल बिल्डिंग के मालिक या लैन्डलॉर्ड की हैसियत से आप अत्यधिक गरमी से कमजोर किराएदारों की रक्षा सुनिश्चित करने के लिये एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। गरमी-सम्बन्धित बीमारियों और मौत की रोकथाम के लिये ये तीन सरल कदम उठाएं

कदम 1 – खतरों को पहचानें

क्योंकि अत्यधिक गरमी किसी के भी स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकती है, जिन लोगों को गरमी-सम्बन्धित बीमारियों का खतरा अधिक होता है उन्हें बिल्डिंग का कोई एअर-कन्डीशण्ड स्थान उपलब्ध कराने से और उनकी रक्षा सुनिश्चित करने के लिये फोन या मुलाकात से उन्हें फायदा हो सकता है। 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
- जो लोग अकेले रहते हैं

कदम 2 - योजना बनाएं

ग्रीष्म ऋतु शुरू होने से पहले अपनी बिल्डिंग के लिये गरम-मौसम-सुरक्षा-योजना बनाएं।

- अपनी बिल्डिंग में कोई एअर-कन्डीशण्ड स्थान, कूलिंग रूम के रूप में निर्धारित करें।
- **समर-हीट-सेफ्टी-नोटिस** तैयार करें जिसमें कूलिंग रूम का स्थान भी दर्शाया गया हो और उसे ऐसी जगह लगाएं जहां किराएदार उसे देख सकें। इस **नोटिस** को प्राप्त करने के लिये www.toronto.ca/health पर जाएं और ए-ज़ी विषय-सूची में “हीट” पर क्लिक करें।
- किराएदारों को जानकारी दें कि वे खुद को अत्यधिक गरमी से कैसे बचा सकते हैं और गरमी-सम्बन्धित बीमारियों के लक्षण क्या होते हैं।
- ध्यान रखें कि कौन से किराएदारों को गरमी-सम्बन्धित बीमारियों का खतरा अधिक हो सकता है, खासकर वे जो अकेले रहते हों, उनकी गतिशीलता सीमित हो या जिन्हें कुछ दीर्घ-कालीन बीमारियां हों।
- जानकारी रखें कि निकटतम एअर-कन्डीशण्ड स्थान या कूलिंग सैन्टर कहां स्थित हैं।

कदम 3 - कार्यवाही करें

पूरी ग्रीष्म ऋतु में कार्यवाही करें और खासकर गरमी / अत्यधिक गरमी की चेतावनी के दिनों में।

- गरमी से बचने के लिये किराएदारों को कूलिंग रूम प्रदान करें।
- समर-हीट-सेफ्टी-नोटिस का उपयोग करके कूलिंग रूम का स्थान दर्शाएं और ऐसी जगह पोस्ट करें जहां किराएदार उसे देख सकें।
- गरमी-सम्बन्धित बीमारियों के अधिक खतरे वाले किराएदारों पर नियमित निगरानी रखें।
- किराएदारों को बिल्डिंग के कूलिंग रूम या एअर-कन्डीशण्ड स्थान में जाने के लिये प्रोत्साहित करें।
- गरमी पर विजय पाने के किराएदारों को पानी पीने और अन्य तरीकों की याद दिलाते रहें।
- यदि किराएदार 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, चमड़ी या कपड़ों के बड़े हिस्से में ठण्डा पानी लगाएं और व्यक्ति को पंखा करें।

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

Call 311

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health