

# गरमी पर विजय प्राप्ति

## पालतु जानवरों को गरमी से बचने में मदद करें

सितम्बर 2011

ग्रीष्म ऋतु वह समय है जब पालतु पशुओं को चोट लगने और गरमी-सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा सबसे अधिक होता है। ये हैं कुछ सुझाव, आपके पालतु पशुओं को सुरक्षित और शीतल रखने के लिये।

### काफी ताजा पानी प्रदान करें

कुत्ते केवल हाँफ कर या पांव के तलवों के जरिए पसीना निकालते हैं। उनके मुँह और नाक की गीली सतह से पानी उड़ने से उनके शरीर का तापमान कम करने में मदद मिलती है। गरम मौसम के दौरान पालतु पशुओं को पानी पिलाते रहें। निश्चित करें कि पालतु पशुओं को हर समय ताजा पानी उपलब्ध होता रहे चाहे वे घर में हों या रोजाना के घूमने के लिये निकले हों।

### धूप से जलने (सन बर्न) का ध्यान रखें

नाजुक पंजे आसानी से जलते हैं। बीचों में पानी, रेत और पत्थर से धूप प्रतिबिम्बित होती है - आपका पालतु जानवर धूप से जल सकता है। छोटे बाल वाले और गुलाबी चमड़ी या सफेद बाल वाले पालतु जानवरों को जलने की संभावना सबसे अधिक होती है। अपने जानवर के धूप में रहने की अवधि पर नियंत्रण रखें - समय सीमित करें और छाया दें।

### ठण्डा स्थान ढूँढें

अपने घर को शीतल रखने के लिये एअर-कन्डीशनिंग या पंखे का उपयोग करें। बाहर अपने पालतु जानवरों को छाया का स्थान प्रदान करें। अपने बगीचे के होज़ से हल्की बूँदाबांदी भी उन्हें ठण्डा रखने में सहायक होती है। पालतु पशुओं को बिना निगरानी के कभी भी गरम मौसम में बालकनी या बिना छांव के बैकयार्ड में ना छोड़ें।

### ध्यान रखें कि पालतु जानवर कितना खाते और परिश्रम करते हैं

गरमी के मौसम में ज्यादा खाने से ज्यादा गरमी पैदा हो सकती है, इसलिये अपने पालतु जानवरों को कम खाने दें। बाहर की गतिविधियों की योजना दिन के थोड़े ठण्डे समय में बनाएं।

### पार्क की हुई कार में अपने पालतु जानवर को कभी ना छोड़ें

जब बाहर की हवा का तापमान 23 डिग्री सैल्सस हो, तब गाड़ी के अंदर का तापमान बहुत खतरनाक हो सकता है - 50 डिग्री सैल्सस से अधिक। उस तरह की गरमी पालतु पशुओं के लिये बहुत अधिक खतरनाक होती है और गरमी-सम्बन्धित बीमारियों के खतरे में डाल देती हैं जिससे उनकी मौत भी हो सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि खिड़कियां थोड़ी खुली रखने से, या गाड़ी छांव में पार्क करने से तापमान को खतरनाक स्तर तक पहुंचने से नहीं रोका जा सकता। गरम मौसम में, पालतु पशुओं को घर में ही रहने देना दया का काम होगा और सुरक्षित होगा। यदि आपको पालतु पशुओं को बाहर लेकर जाना ही पड़े, तो एक अतिरिक्त चाबी साथ लेते जाएं ताकि भूल से अपने पालतु पशुओं को ताला-बन्द कार में कैद रखने से बच सकें।

### गरमी के सदमे (हीट स्ट्रोक) के संकेतों पर ध्यान दें

इन संकेतों में शामिल हैं हाँफना, खूब लार टपकना, गरम चमड़ी, पेशियों में झटके, उल्टी और चकित दिखना। हीट स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल स्थिति है जिसके लिये तुरन्त कार्यवाही की जरूरत है। बिना इलाज के, मौत हो सकती है। अपने पालतु पशु को शीतल रखने के लिये तुरन्त कदम उठाएं, उसे छांव में ले जाकर, उसके ऊपर ठण्डा पानी डालकर, और तुरन्त पशुओं के डॉक्टर से सम्पर्क स्थापित करके।

यदि आपका पालतु पशु भूल से कार में बन्द हो जाए तो 911 को फोन करें। अधिक जानकारी के लिये या यदि आप किसी पालतु पशु को गरमी से व्यथित देखते हैं तो टोरन्टो ऐनिमल सर्विस को 416-338-PAWS (7297) पर फोन करें।

HINDI-BEAT THE HEAT-Help Pets Beat the Heat

Call 311

toronto.ca/health

TORONTO Public Health