

ટોરાન્ટો માટે ગરમ આબોહવા અંગે ચેતવણી

અત્યંત ગરમીના સમયમાં બીમારી ચટકાવવા માટે ટોરાન્ટોની ગરમ આબોહવામાં કેમ રહેવું તે અંગેની યોજના, ટોરાન્ટો શહેર અને સામુદાયિક એજન્સીઓના પ્રયત્નોનો સમન્વય કરે છે.

ઊંચા તાપમાન અને અન્ય પરિબલોને લીધે ગરમ આબોહવા અસહ્ય બને ત્યારે મેડિકલ ઓફિસર ઓફ હેલ્થ હીટ એલર્ટ (ચેતવણી) જાહેર કરે છે. જો ગરમી વધે તો એક્સ્ટ્રીમ હીટ એલર્ટ જાહેર કરી શકે છે.

હીટ એલર્ટનો અર્થ એ છે કે ગરમ હવાના જથ્થાથી જે પરિસ્થિતી સર્જાય છે તેવા પરિણામે વર્ષમાં તે સમયે થતા સરેરાશ મૃત્યુઓ કરતા 65 ટકા વધારે મૃત્યુ થવાની સંભાવના રહે છે.

એક્સ્ટ્રીમ હીટ એલર્ટ એટલે ગરમ હવાના જથ્થાથી જે પરિસ્થિતી સર્જાય છે તેવા પરિણામે વર્ષમાં તે સમયે થતા સરેરાશ મૃત્યુઓ કરતા 90 ટકા વધારે મૃત્યુ થવાની સંભાવના રહે છે.

જો તમે બીમાર થાઓ, બેભાન થાઓ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાય અથવા દિશા કે સ્થળ અંગે મૂંઝવણ અનુભવ કરો તો તરતજ તમારા ડાક્ટર અથવા નજીકની હોસ્પિટલની મુલાકાત લો.

ઇમરજન્સીમાં 911 પર કોન કરો.

તમે કઈ ભાષા બોલો છો તે અંગ્રેજીમાં જણાવો. કોન પર દુભાષિયો આવે તેની રાહ જૂઓ.

અત્યંત ગરમીની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો અંગે વધુ જાણકારી માટે

કેનેડિયન રેડ ક્રોસ હીટ ઇન્ફોર્મેશન લાઇનને

416-480-2615 પર કોન કરો.

સેવાઓ ક્રકત અંગ્રેજીમાં આપવામાં આવે છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં
સહિસલામત રહેવા
માટેના ઉપાયો

દવાઓ અને
ગરમી

સહિસલામત રહીને
ઉનાળો માણો

Gujarati – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

અમુક દવાઓ શરીરનું તાપમાન નિયંત્રણમાં રાખવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.

નીચે દર્શાવેલ દવાઓની યાદિમાંથી કોઈપણ દવા તમે લેતા હો તો ગરમીથી થતી બીમારીનું વધારે જોખમ તમે ધરાવો છો, ખાસ કરીને ખૂબ કસરત કરતા હો અથવા ભારે કામ કરતા હો અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા ન હો તો. જો બે કે તેથી વધારે દવાઓ લેતા હો તો આંબું જોખમ વધારે રહે છે.

અમુક દવાઓ જુદા જુદા માર્કના નામ ધરાવતી હોય છે; તેથી તમારા ડાક્ટર, નર્સ કે ફાર્માસિસ્ટને પૂછીને ખાતરી કરો.

માનસિક રોગોપચારની દવાઓ જેવી કે : ¹

- ક્લોરપ્રોમાઝીન (થોરાઝીન, લાજાકિટલ)*
- થિઓરિડાઝીન (મેલારિલ)*
- પરકેનાઝીન (ડ્રાયલાક્ષોન)*
- ફ્લૂક્ષેનાઝીન (મોડિકેટ, મોડિટેન)*
- થિઓથિક્સીન (નાવેન)*
- ટ્રાયફ્લુઓપેરાઝીન (સ્ટેલાઝીન)
- પ્રોક્લોપેરાઝીન (સ્ટેમેટિલ)
- હેલીપેરિડોલ (હાડડોલ)
- ક્લોઝાપીન (ક્લોઝારિલ)
- રિસ્પેરિડોન (રિસ્પેરડાલ)
- લોક્સાપીન (લોક્સાપેક, લોક્સિટેન)
- ફ્લૂસ્પિરિલીન (આઇ.એમ.એ.પી.)
- પિમોઝાઇડ (ઓરેપ)

- ઓલાન્ઝાપીન
- ફ્લૂપેન્થિક્સોલ (ફ્લૂનેક્સોલ)
- ઝૂક્લોપેન્થિક્સોલ (ક્લોપિક્સોલ)
- રિસર્પીન (સર્પાસિલ, સર્પાલાન)
- લિથીયમ (ગરમ આબોહવામાં ભારે કસરત અથવા અતિ પ્રસ્વેદથી લિથીયમના પ્રમાણમાં ફેરફાર થાય છે, જેથી તેનું પ્રમાણ તમારા શરીરમાં ખૂબ વધી જાય છે)

¹ આ યાદિ ચીફ કોરોનરની ઓફિસ તરફથી પ્રાપ્ત માહિતી પર આધારિત છે, મહેરબાની કરીને નોંધી લો કે આ યાદિ સંપૂર્ણ નથી.

* આ દવાઓથી તમારી યામડી સહેલાઈથી દાઝી શકાય છે. ઘણીબધી બીજી દવાઓથી પણ તમારી ત્વચા વધારે સહેલાઈથી દાઝી શકે છે.

ખાતરી કરવા તમારા ડાક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને અવશ્ય પૂછો. સૂર્યની ગરમીથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરો. જો તેમ ન કરી શકો તો સન-સ્ક્રીન લગાવો અને લાંબી બાંયોવાળા વસ્ત્રો પહેરો અને હેટ પણ પહેરો.

એન્ટી-પાર્કિન્સન દવાઓ જેવી કે :

- બેન્ઝટ્રોપીન (કોગ્નેટિન)
- બાયપેરિડેન (એકિન્ટોન)
- ઇથોપ્રોપાઝીન (પારિસ્ટાન, પારિસ્ડોલ)
- પ્રોલાઇકિડીન (કેમાડ્રિન, પ્રાલાઇકિલીડ)
- ટ્રાયહેક્સાકેનિડિલ (આર્ટન, ટ્રાયહેક્ઝેન)
- લિવોડોપા (ડોપાર)
- સેલેગલીન (એલેપ્રિલ)
- અમાન્ટાડીન (સિમેટ્રેલ, સિમાડીન)

એન્ટી-ડિપ્રેસેન્ટ દવાઓ જેવી કે :

- એમિટ્રિપ્ટાઇલાઇન
- ડોક્સેપાઇન (સિનેક્વેન)
- ક્લોમિપ્રામીન (એનાફાનિલ)
- પ્રોટ્રિપ્ટાલાઇન (વિવાકિટલ)
- ઇમિપ્રામીન (ટોફ્રાનિલ)
- ડેસિપ્રામીન (નોરાપ્રામિન)
- નોટ્રિપ્ટાલાઇન (પામેલોર)

નીચે દર્શાવેલ દવાઓ પણ તમે લેતા હો તો ગરમીથી થતી બીમારીનું જોખમ તમારા માટે વધી જાય છે :

- કેટલીક એન્ટીહિસ્ટેમીન દવાઓ (દા.ત. બેનાડ્રીલ, ક્લોરટ્રીપોલોન)
- કાઉન્ટર પરથી મળતી ઊંઘની ગોળીઓ (દા.ત. નાયટોલ)
- ઝાડા બંધ કરવાની ગોળીઓ (દા.ત. લોમોટીલ)

જો તમે કોઈપણ દવા નિયમિતપણે લેતા હો તો ગરમ આબોહવા દરમ્યાન વધારે કાળજી લેવા અંગે તમારા ડાક્ટર, નર્સ કે ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.