

# गरमी से बचने ले लिये ग्रीष्म-ऋतु सुरक्षा-सुझाव

## दवाइयां और गरमी

### सुरक्षित ग्रीष्म-ऋतु का आनन्द लें

कुछ दवाइयां आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करना ज्यादा कठिन बनाती हैं।

यदि आप निम्नलिखित में से कोई भी दवा लेते हैं, तो आपको गरमी-सम्बन्धित बीमारी होने का ज्यादा खतरा है, विशेषकर यदि आप बहुत अधिक कसरत या कठिन परिश्रम कर रहे हैं और पर्याप्त पानी नहीं पी रहे हैं तो। यह बात और भी ज्यादा सच है यदि आप दो या अधिक दवाइयां ले रहे हैं।

कुछ दवाइयों के ब्राण्ड नाम अलग होते हैं, इसलिये निश्चित करने के लिये अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मसिस्ट से पता करें।

#### मनोरोग सम्बन्धी दवाइयां जैसे कि :<sup>1</sup>

- क्लोप्रोमाज़ीन (थोराज़ीन, लागैक्टिल)\*
- पर्फेनाज़ीन (ट्रायलाफोन)\*
- थिओथिक्सेन (नावेन)\*
- प्रोक्लोपेराज़ीन (स्टैमेटिल)
- क्लोज़ापिन (क्लोज़ारिल)
- लोक्सापिन (लौक्सापैक, लौक्सिस्टेन)
- पिमोज़ाइड (ओरैप)
- फ्लूपैन्थिक्सौल (फ्लूनौक्सौल)
- रिसप्रीन (सर्पासिल, सर्पालान)
- थिओरिडाज़ीन (मैलारिल)\*
- फ्लूफेनाज़ीन (मोडिकेट, मोडिटैन)\*
- ट्रायफ्लूओपराज़ीन (स्टेलाज़ीन)
- हैलोपेरिडोल (हैल्डॉल)
- रिस्पैरिडोन (रिस्पडॉल)
- फ्लूस्पिरिलीन (आई.एम.ए.पी.)
- ओलान्ज़ापिन
- जूक्लोपैन्थिक्सौल (क्लोपिक्सौल)
- लीथियम (गरम मौसम में अधिक कसरत या अधिक पसीना लीथियम के स्तर को बदल सकता है जिससे आपके शरीर में जरूरत से अधिक हो सकता है)

<sup>1</sup> यह सूची चीफ कॉरोनर के कार्यालय से प्राप्त जानकारी के आंशिक आधार पर बनाई गई है। कृपया ध्यान दें कि यह पूरी नहीं है।

\* ये दवाइयां आपकी चमड़ी के जलने को आसान बना सकती हैं। और भी कई दवाइयां हैं जो आपकी चमड़ी के जलने को ज्यादा आसान बना सकती हैं।

यह निश्चित करने के लिये के लिये अपने डॉक्टर से पूछें। सूरज से दूर रहने का प्रयास करें। यदि ऐसा नहीं कर सकते हैं तो सन-स्क्रीन प्राप्त करने का प्रयास करें और हैट और लम्बी बांह के कपड़े पहनें।

#### ऐन्टी-पार्किन्सन दवाइयां जैसे कि :

- बैन्ज़ट्रोपीन (कोज़ैन्टिन)
- इथोप्रोपाज़ीन (पार्सिटॉन, पारिस्टडोल)
- ट्रायहैक्सफेनिडिल (आर्टेन, ट्रायहैक्सेन)
- सेलेजिलीन (एल्डेप्रिल)
- बायपेरिडीन (ऐक्कीटोन)
- प्रोसाईक्लिडीन (केमाड्रिन, प्रोसिक्लिड)
- लिवोडोपा (डोपार)
- अमान्टाडीन (सिमैट्रिल, सिमाँडीन)

## ऐन्टि-डिप्रैसैन्ट दवाइयां जैसे कि :

- ऐमिट्रिप्टीलीन
- क्लोमिप्रामाइन (ऐनाफ्रानिल)
- इमिप्रामीन टोफ्रानिल
- नोर्ट्रिप्टालीन (पामेलोर)
- डॉक्सपीन (सिनेक्रिन)
- प्रोथ्रिप्टालीन (विवाक्टिल)
- डेसिप्रामीन (नोप्रामीन)

## यदि आप निम्नलिखित दवाइयां भी लेते हैं तो गरमी से होने वाली बीमारी का खतरा और बढ़ जाता है :

- कुछ ऐन्टीहिस्टामाइन्स (जैसे कि बैनेड्रिल, क्लोर्ट्रिपोलोन)
- बिना नुस्खे के मिलने वाली नींद की गोलियां (जैसे कि नायटॉल)
- ऐन्टी-डायरिया गोलियां (जैसे कि लोमोटिल)

यदि आप कोई भी दवाई नियमित रूप से ले रहे हैं, तो अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मसिस्ट से पूछें कि क्या गरम मौसम में आपको अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है। सूरज से बचने का प्रयास करें। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते हैं, तो सन-स्क्रीन प्राप्त करने का प्रयास करें और हैट और लम्बी बांह के कपड़े पहनें।

## टोरन्टो के लिये गरम मौसम की चेतावनियां

अत्यधिक गरम मौसम के दौरान बीमारी से बचने के लिये टोरन्टो की गरम मौसम का जवाब देने की योजना, सिटि औफ टोरन्टो और कम्प्यूनिटि एजन्सियों के प्रयासों को मिलाजुलाकर काम करती है।

जब गरमी का मौसम बहुत ज्यादा तापमान और अन्य कारणों से असहनीय हो जाता है, तब मैडिकल औफिसर औफ हैल्थ गरमी की चेतावनी (हीट अलर्ट) जारी करता है। उसे बढ़ाकर तीव्र गरमी की चेतावनी (एक्सट्रीम हीट अलर्ट) में बदला जा सकता है।

गरमी की चेतावनी का मतलब है कि गरम हवा की विपुलता के कारण ऐसी हालातें हो जाती हैं कि अतिरिक्त मौतों की सम्भावना वर्ष में उस अवधि में मौतों की आम संख्या की तुलना में ६५ प्रतिशत से अधिक हो जाती है।

तीव्र गरमी की चेतावनी का मतलब है कि गरम हवा की विपुलता के कारण ऐसी हालातें हो जाती हैं कि अतिरिक्त मौतों की सम्भावना वर्ष में उस अवधि में मौतों की आम संख्या की तुलना में ९० प्रतिशत से अधिक हो जाती है।

यदि आप बीमार महसूस करने लगते हैं, मूर्च्छित हो जाते हैं, सांस लेने में कठिनाई होती है या भ्रमित महसूस करते हैं, तो तुरन्त अपने डॉक्टर से मिलें या निकटतम अस्पताल में जाएं।

## इमरजन्सी में ९११ को फोन करें

अंग्रेजी में बताएं कि आप कौनसी भाषा बोलते हैं।  
दुभाषिये के लिये लाइन पर रहें।

अत्यधिक गरमी से स्वास्थ्य पर असर के बारे में जानकारी के लिये फोन करें

## कैनेडियन रैड क्रॉस हीट इन्फर्मेशन लाइन

४१६-४८०-२६१५

सेवाएं केवल अंग्रेजी में प्रदान की जाती हैं।