

## ઠંડક રાખવા માટે તમે શું કરી શકો?



- શક્ય એટલા મકાનની અંદર રહો



- તડકાથી સંપર્ક સીમિત રાખો



- સવારે 10 થી સાંજે 4 સુધી જ્યારે તડકાની ગરમી સૌથી વધુ હોય ત્યારે પરિશ્રમ માંગતી પ્રવૃત્તિઓ કરવી ટાળો



- દિવસના સૌથી વધુ ગરમી ધરાવતા સમયમાં ઠંડા કે છાયા ધરાવતા વિસ્તારમાં રહો



- સમતોલ, હળવો અને નિયમિત આહાર લો



- પુષ્કળ પાણી પીવો. જે લોકોને પ્રવાહીના જમાવ થવાની સમસ્યા હોય તેમણે પોતાના પ્રવાહી વધારતા પહેલા ડૉક્ટરની સલાહ લઈ લેવી



- અલ્કોહોલ ધરાવતા પીણા લેવા ટાળો કેમકે તેનાથી ડિહાઇડ્રેશન થવાનું જોખમ વધે છે



- ઢીલા, હળવા અને આછા રંગના કપડા પહેરો જે શરીરને વધુમાં વધુ ઢાંકે



- પોતાના ચહેરા અને મસ્તિષ્કને રક્ષણ આપવા માટે પહોળી કિનારીવાળી ટોપી પહેરો



- બાળકો અને પાળેલા પશુને ક્યારેય પાર્ક કરેલ કારમાં છોડીને જવું નહીં



- તમારા પરિવાર, મિત્રો અને પાડોશીઓ પર ધ્યાન રાખો, ખાસ કરીને જો તેઓ એકલા રહેતા હોય

# ગરમી ની ચેતવણીઓ દરમિયાન શું કરવું



ઠંડકમાં રહો



પૂરતું પ્રવાહી લો



પોતાના પાડોશીઓ પર ધ્યાન રાખો

3-1-1

તમામ મ્યુનિસિપલ સેવાઓ 24/7 રહેશે

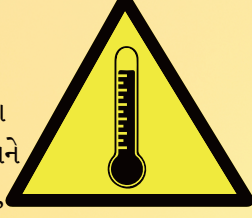
[www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)

 BRAMPTON

 BRAMPTON

## ગરમીની ચેતવણી ક્યારે જારી કરવામાં આવે છે?

રિજન ઓફ પીલ ગરમીની ચેતવણી ત્યારે જારી કરે છે જ્યારે આગાહી કરવામાં આવેલ દિવસના તાપમાન ઓછામાં ઓછા 31°C થવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે અને રાત્રિના તાપમાન 20°C અથવા વધુ હોય, અને/અથવા હ્યુમિડિટી ઓછામાં ઓછું 40°C હોય. આ ઘટનાની અવધિ બે દિવસની હોય. ચેતવણીઓની વધુ માહિતી અહીં મળશે:  
[www.peelregion.ca/health/heat](http://www.peelregion.ca/health/heat)



## વિસ્તૃત ગરમીની ચેતવણી ક્યારે જારી કરવામાં આવે છે?

રિજન ઓફ પીલ વિસ્તૃત ગરમીની ચેતવણી ત્યારે જારી કરે છે જ્યારે આગાહી કરવામાં આવેલ દિવસના તાપમાન ઓછામાં ઓછા 31°C થવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે અને રાત્રિના તાપમાન 20°C અથવા વધુ હોય, અને/અથવા હ્યુમિડિટી ઓછામાં ઓછું 40°C હોય. આ ઘટનાની અવધિ ત્રણ અથવા વધુ દિવસની હોય.

## ગરમીથી રાહતના સ્થળો?

ગરમીથી રાહતના સ્થળો જાહેર જનતા માટેના સુગમ મ્યુનિસિપલ સવલતો છે જ્યાં રહેવાસીઓ શીતળતા પામવા જઈ શકે છે અને જ્યાં તેમને ગરમી અંગેની સુરક્ષા વિશે માહિતી મળી શકશે. આવા સ્થળો આખા બ્રમ્પટનમાં ગરમીની ઘટનાઓ દરમિયાન ઉપલબ્ધ છે. નીચે આપેલ સવલતો ગરમીથી રાહત આપવાના સ્થળો તરીકે કાર્યરત છે:

### મ્યુનિસિપલ સવલતો

- રિક્લિએશન સેન્ટરો
- લાઇબ્રેરીઓ
- સિવિક સેન્ટર
- સિટી હાલ



ફેરફારો/અપડેટ્સ માટે સિટી વેબસાઇટની તપાસ ચોક્કસ કરશો.

## ગરમી સંબંધિત માંદગીઓના ચિહ્નો અને સારવાર શું છે?

### સૂર્યદાહ:

લાલાશ, પીડા, ત્વચાનો સોજો, પાણીના ફોલ્લા, તાવ અને માથાનો દુઃખાવો

### સારવાર:

૩૦ જલદી આવે તે માટે પાણીના ફોલ્લાને ફોડશો નહીં. જો પાણીના ફોલ્લા ફુટી જાય તો સુક્કું સ્ટેરાઇલ ડ્રેસિંગ લગાવશો. ગંભીર કેસોને તબીબ પાસે લઈ જવા.

### ગરમીની ખેંચ:

ભારે પરસેવો થવાથી પીડાદાયક સ્નાયુની ખેંચ આવી શકે છે જે સામાન્યપણે પગમાં આવે છે પરંતુ તે પેટના વિસ્તારમાં પણ આવી શકે.

### સારવાર:

ખેંચ આવેલ સ્નાયુ પર મક્કમ દબાણ આપો અથવા ખેંચમાં રાહત આપવા માટે હળવે હાથે માલિશ કરો, અને પાણીના ઘૂંટડા લેવા દો. જો ઊબકા આવે તો પાણી આપવું બંધ કરો. વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં વિરામ કરવા દેવા શીતળ જગ્યામાં ખસેડો. પરિસ્થિતિમાં ફેરફારો થતા જોવા તે વ્યક્તિ પર કાળજીપૂર્વક ધ્યાન આપો.

### ગરમીનો થાક:

ભારે પરસેવો વળે, નબળાઈ, ઠંડી, ફિક્કી ત્વચા, નાડી નબળી પડવી, મુઠ્ઠા આવે અને ઊલટી થાય, મુખ્ય તાપમાન સામાન્યપણે 38.8°C અથવા વધુ હોય, પરંતુ સામાન્ય તાપમાન હોવું સંભવ છે.

### સારવાર:

વ્યક્તિને તડકાથી દૂર કરો, શીતળ આબોહવાવાળી જગ્યા પર લઈ જાઓ, તેમને સૂવાડી દો અને કપડા ઢીલા કરો, ઠંડા ભીના પોતા મૂકો, પાણીના ઘૂંટડા લેવડાવો. જો ઊબકા આવે, તો પાણી આપવું બંધ કરો, જો ઊલટી ચાલું રહે તો તરત તબીબી મદદ મેળવો.

### લૂ લાગવું:

ગંભીર તબીબી કટોકટી, શરીરનું ઉચ્ચ તાપમાન (41°C અથવા વધુ), ગરમ, સુકકી ત્વચા, ઝડપી અને તેજ નાડી, અસંગત વાચા, સ્થળ કે વસ્તુનું ભાન ગુમાવવું, ગુંચવણભરી સ્થિતિ, સંભવતઃ બેભાનાવસ્થા.

### સારવાર: 9-1-1 ને કૉલ કરો

## જો વ્યક્તિ માટે તબીબી મદદ તરત મેળવી ન શકાય તો નીચે પ્રમાણે પગલાં લો:

- વ્યક્તિને શીતળ વાતાવરણમાં ખસેડો
- બહારના કપડા કાઢી નાંખો
- ડુંકાળા પાણીનો (ઠંડુ નહીં) ઉપયોગ સ્નાન/સ્પોન્જ કરાવવા માટે કરીને શરીરનું તાપમાન નીચું લાવો
- પ્રવાહી ન આપવા

શું તમે જાણો છો કે ગરમીની ચેતવણી અથવા વિસ્તૃત ગરમીની ચેતવણી દરમિયાન સિટી ઓફ બ્રમ્પટન સંખ્યાબંધ પ્રક્રિયાઓ સક્રિય કરે છે જેથી તેમના નાગરિકોને ગરમીનો સામનો કરવામાં મદદ મળે?

આમાં સામેલ છે પૂલ્સ, સ્વેલ્થ પેંડુસ, અને રિક્લિએશન સેન્ટરોના આરામ કરવાના અને આમતેમ લટાર મારવાના નિયમો તેમજ ગરમીની ઘટના દરમિયાન ચાલુ રહેવાના કલાકો વધારવા.



લોકોને પોતાની બહારની પ્રવૃત્તિઓ સીમિત રાખવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. એવી પણ સલાહ છે કે તડકાથી દૂર રહો, પુષ્કળ પાણી પીવો, અને વાતાનુકૂલિત સ્થળો પર રહો. વરિષ્ઠ નાગરિકો અને નાના ભૂલકાઓને વધુ જોખમ રહેવું છે અને રહેવાસીઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે કે તેઓ એવા મિત્રો અને પરિવારજનોનું ખાસ ધ્યાન રાખે જેઓ તેમના મતે આનાથી પ્રભાવિત થવાની વધુ સંભાવના ધરાવતા હોય.

શીતળ રહેવાની વધુ માહિતી માટે અહીં મુલાકાત લો:

[www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)