

आप ठंडे रहने के लिए क्या कर सकते हैं?



- अधिक से अधिक इनडोर ही रहें



- धूप में निकलना कम करें



- सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक, जब धूप बहुत ज्यादा हो तो कठिन परिश्रम वाली गतिविधियां करने से परहेज़ करें।



- दिन के समय सबसे अधिक गर्मी वाला समय, ठंडे या छायादार क्षेत्र में बिताएं



- पूरी-तरह संतुलित, हल्का और नियमित भोजन खाएं



- बहुत-सा पानी पीते रहें। जिन लोगों को फ्लुइड रिटेंशन में समस्या है, उन्हें अपना तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से सलाह मशविरा कर लेना चाहिए



- अल्कोहल-युक्त तरल पदार्थ पीने से परहेज़ करें क्योंकि ये आपके अंदर डिहाइड्रेशन का जोखिम बढ़ा सकते हैं



- खुले, हल्के और फीके रंगों वाले कपड़े पहनें, जिनसे आपका शरीर अधिक से अधिक ढका हुआ हो



- चौड़े किनारों वाला टोप पहनकर अपने चेहरे और सिर को बचाएं



- पार्क की गई कार में बच्चों या पालतू जानवरों को अकेला न छोड़ें



- अपने पारिवारिक सदस्यों और पड़ोसियों का हालचाल पूछते रहें, खासकर यदि वे अकेले रहते हैं

हीट चेतावनियों के दौरान क्या करना चाहिए

- ☀ खुद को ठंडा रखें
- ☀ पानी वगैरह पीते रहें
- ☀ अपने पड़ोसियों का हालचाल पूछते रहें

(3-1-1)

सभी म्युनिसिपल सेवाओं के लिए 24/7

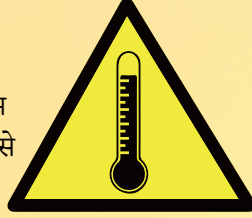
www.brampton.ca

 BRAMPTON

 BRAMPTON

हीट की चेतावनी कब जारी की जाती है?

रीजन ऑफ पील पब्लिक हेल्थ (Region of Peel Public Health), हीट की चेतावनी तब जारी करती है, जब दिन के समय का अनुमानित तापमान कम से कम 31°C, रातभर का तापमान 20°C या इससे अधिक और/या नमी कम से कम 40°C होने की संभावना हो। इस घटना की अवधि दो दिन की होती है। अलर्ट्स के बारे में अधिक जानकारी इस वेबसाइट पर प्राप्त करें:
www.peelregion.ca/health/heat



एक्सटेंडेड हीट की चेतावनी कब जारी की जाती है?

रीजन ऑफ पील पब्लिक हेल्थ, एक्सटेंडेड हीट की चेतावनी तब जारी करती है, जब दिन के समय का अनुमानित तापमान कम से कम 31°C, रातभर का तापमान 20°C या इससे अधिक और/या नमी कम से कम 40°C होने की संभावना हो। इस घटना की अवधि तीन से अधिक दिन की होती है।

हीट रिलीफ लोकेशन्स?

हीट रिलीफ लोकेशन्स (Heat Relief Locations), जनता की पहुंच वाली म्युनिसिपल फैसिलिटीज हैं, जहां निवासी ठंडा होने के लिए और हीट से सुरक्षा संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिए जा सकते हैं। ये स्थान ज्यादा हीट के दौरान पूरे ब्रैम्पटन में उपलब्ध होते हैं। निम्नलिखित फैसिलिटीज, हीट रिलीफ लोकेशन्स के तौर पर सेवा देती हैं:

म्युनिसिपल फैसिलिटीज

- रेक्रिएशन सेंटर
- लाइब्रेरियां
- सिविक सेंटर (Civic Centre)
- सिटी हॉल (City Hall)



बदलावों/अपडेट्स के लिए सिटी की वेबसाइट जरूर देखें।

हीट-संबंधी बीमारी के लक्षण और इलाज क्या होते हैं?

धूप से झुलस जाना (SUNBURN):

लालिमा, दर्द, त्वचा की सूजन, छाले, बुखार और सिरदर्द

इलाज:

जल्दी ठीक होने के लिए और संक्रमण से बचने के लिए, पानी वाले छालों को बिना हाथ लगाए ऐसे ही छोड़ दें। यदि छाले फूट जाएं, तो सूखी स्टेराइल पट्टी बांधें। गंभीर मामलों में चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

गर्मी से ऐंठन (HEAT CRAMPS):

बहुत ज्यादा पसीने के साथ मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द हो सकता है, यह आम तौर पर टांगों में होता है लेकिन संभवतः पेट में भी हो सकता है।

इलाज:

प्रभावित व्यक्ति की जिन मांसपेशियों में ऐंठन हो, उनके ऊपर जोर से दबाव दें या खिंचाव को आराम देने के लिए धीरे-धीरे मालिश करें और एक-एक घूंट पानी पिलाएं। यदि जी मिचलाए, तो पानी पिलाना बंद कर दें। उस व्यक्ति को ठंडी जगह पर ले जाएं और आरामदायक स्थिति में लिटा दें। उसकी स्थिति में होने वाले बदलावों पर सावधानी से नज़र रखें।

हीट संबंधी क्षय (HEAT EXHAUSTION):

बहुत ज्यादा पसीना आना, कमजोरी, जुकाम, त्वचा का पीला और चिपचिपा होना, नब्ज धीरे चलना, बेहोशी और उलटी आना, मुख्य तापमान आम तौर पर 38.8°C या इससे अधिक होता है, लेकिन सामान्य तापमान भी संभव है।

इलाज:

प्रभावित व्यक्ति को धूप से दूर ले जाएं, उसे अधिक ठंडे वातावरण में ले जाकर, नीचे लिटाएं और उसके कपड़े ढीले कर दें, ठंडा गीला कपड़ा शरीर पर फिराएं, एक-एक घूंट पानी पिलाएं। यदि जी मिचलाए, तो पानी पिलाना बंद कर दें; यदि उल्टियां न रुकें, तो तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

लू लगना (HEATSTROKE):

गंभीर मेडिकल एमरजेंसी, शरीर का तापमान बहुत ज्यादा बढ़ जाना (41°C या इससे अधिक), गर्मी लगना, रूखी त्वचा, तेज़ या बेहद तीव्र नब्ज, ठीक तरह से बोल न पाना, खोया-खोया सा महसूस करना, उलझन, संभव तौर पर बेहोशी।

इलाज: 9-1-1 पर फोन करें

यदि आप बीमार व्यक्ति को तुरंत मेडिकल मदद के लिए नहीं ले जा सकते हैं, तो निम्नलिखित काम करें:

- व्यक्ति को अधिक ठंडे वातावरण में ले जाएं
- उसके बाहरी कपड़े उतार दें
- उस व्यक्ति को गुनगुने पानी (ठंडा पानी नहीं) से नहलाकर/स्पंज करके उसके शरीर का तापमान घटाएं
- उसे तरल पदार्थ न दें

क्या आपको पता है कि हीट की चेतावनी या एक्सटेंडेड हीट की चेतावनी के दौरान, सिटी ऑफ ब्रैम्पटन अपने निवासियों के लिए हीट से निपटने में मदद के लिए कई प्रकार की प्रक्रियाएं शुरू करती है?

इनमें शामिल हैं, हीट संबंधी घटनाओं के दौरान पूल्स, स्पलैश पैड्स और रेक्रिएशन में आराम करने के समय संबंधी नियम और संचालन के बढ़े हुए घंटे।



लोगों को सलाह दी जाती है कि वे आउटडोर गतिविधियों पर पूरी तरह से पाबंदी लगाएं। यह भी सलाह दी जाती है कि आप धूप से दूर रहें, बहुत-सा पानी पीते रहें और एयर-कंडीशन्ड जगहों पर रहें। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को खास तौर पर जोखिम होता है और निवासियों को सलाह दी जाती है कि वे उन दोस्तों और पारिवारिक सदस्यों का हालचाल पूछते रहें, जो उनकी नज़र में शायद कमजोर हैं।

खुद को ठंडा रखने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस वेबसाइट पर जाएं: www.brampton.ca