

जब बाहिर गर्मीहुन शुरुहुन्छ, तब आफु, आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले निम्न महत्त्वपूर्ण कदमहरू चाल्न सक्नुहुनेछ।

बच्चाहरू, अपांगता भएका व्यक्तिहरू र पाल्नु जनावरहरूलाई गर्मीमा बाहिर पार्क गरेको गाडीमा कहिल्यै नछाड्नुहोस्।

### आफुलाई ठण्डा राख्नुहोस् (Stay Cool)

- छाँयामा बस्नुहोस्, यदि सक्नुहुन्छ भने तपाईं वातानुकूल (एयर-कन्डिसन) भएको स्थान वा बेसमेन्टमा बस्नुहोस् ।
- हलुङ्गो, हल्का रङको, र खुकुलो बस्त्र वा कपडा लगाउनुहोस्।
- चिसो पानीले नुहाउनुहोस् ।
- पंखाको प्रयोग गर्नुहोस्, तर ठण्डा रहनको लागि त्यसमा मात्र भर नपर्नुहोस्।
- वातानुकूल (एयर-कन्डिसन) भएको सार्वजनिक भवनहरूमा जानुहोस् ।

### शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनुहोस् (Stay Hydrated)

- सामान्य भन्दा बढी पानी पिउनुहोस्, विशेषगरी यदि तपाईं व्यायाम गर्नुहुन्छ वा घर-बाहिर सक्रिय हुनुहुन्छ भने।
- सक्रिय हुनुहोस्, पानी पिउनको लागि तिर्खा लाग्दा सम्म नपर्नुहोस्।
- मध-पदार्थ र क्याफिन भएको पेय पदार्थ नपिउनुहोस्।

### सुचित रहनुहोस् (Stay Informed)

- स्थानीय मौसम र समाचार रिपोर्टहरू सुन्ने वा हेर्ने गर्नुहोस्।
- मौसमबारे जानकारीको लागि [vtalert.gov](http://vtalert.gov) मा साइन-अप (नाम दर्ता) गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य विभाग र भर्मन्ट आपातकालीन व्यवस्थापनको सोसल मिडिया हेर्नुहोस्।

### आफ्नो शरीरलाई ध्यान दिनुहोस् (Listen to Your Body)

- जब गर्मी हुन्छ, नअत्तालिनुहोस्, यसलाई सहज रूपमा लिनुहोस्।
- घर बाहिर कामगर्ने र व्यायाम गर्ने कुरा कम गर्नुहोस् र यी कुराहरू दिनको शितल समयमा गर्नुहोस्।

- यदि तपाईं बिरामी महसुस गरेमा अरुको मद्दत माग्नुहोस्।
- यदि आफुलाई कमजोर वा मुर्छा पछु जस्तो महसुस हुन्छ भने, जेकाम गर्दै हुनुहुन्छ सो रोक्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै दीर्घ-रोगहरु छ भने, अधिक सतर्क रहनुहोस्।

### अपरिचित नबन्नुहोस् (Don't Be a Stranger)

- तपाईंको प्रियजनहरु र छिमेकीहरुको ख्याल राख्नुहोस्, विशेषगरि वृद्ध र दिर्घ रोगीहरुको।
- तिनीहरुले पर्याप्त पानी पिइरहेका र आफुलाई ठण्डा राखेका छन् कि छैनन् भनि निश्चित गर्नुहोस्।
- गर्मीको मौषमलाई गम्भीरता पूर्वक लिनको लागि तिनीहरुलाई सम्झना गराउनुहोस्।

### आफ्नो घरलाई ठण्डा पार्नुहोस् (Cool Your Home)

- घाम भित्र नपसोस भनि पर्दा वा सेड लगाउनुहोस्।
- घर भित्र भन्दा बाहिर 'तातो' भएको दिनमा झ्यालहरु बन्द गर्नुहोस्।
- घर भित्र भन्दा बाहिर 'चिसो' भएको रातमा समयमा झ्यालहरु खुल्ला राख्नुहोस्।
- बाहिरको चिसो हावा भित्र ल्याउन र भित्रको तातो हावा बाहिर पठाउन पंखाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- चुलो, ओवन र अन्य ताप उत्पन्न गर्ने उपकरणहरुको प्रयोग कम गर्नुहोस्।

### गर्मीबाट हुने रोगको चिन्ह र लक्षणहरुबारे जानकारी राख्नुहोस्

#### गर्मी (ताप) थकान Heat Exhaustion

#### चिन्ह र लक्षणहरु (Signs and Symptoms)

- मुर्छापनु वा रिंगटा लाग्नु ।
- अत्याधिक पसिना आउनु ।
- चिसो, सेतो र सुक्खा छाला हुनु ।
- वाक्-वाक् लाग्नु र उल्टी हुनु ।
- छिटो वा ढिलो नाडी चल्नु ।
- खुट्टा र हातको माशु फर्किनु ।

यस्तो भएमा के गर्ने ? (What to do):

- पानी पिउनुहोस् ।
- छायाँ भएको ठाउँमा बसेर आफुलाई ठन्डा पार्नुहोस्, कुलरको नजिक बस्नुहोस्, वातानुकूल (एयर-कन्डिसन) भएको स्थानमा जानुहोस्, चिसो पानीले नुहाउने वा शरीर भिजाउनु होस् ।
- यदि पानी पिउदा र आफुलाई ठन्डा पार्दा पनि यी लक्षणहरु जारी भईराखेमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।

### गर्मीघात (Heat Stroke)

चिन्ह र लक्षणहरु (Signs and Symptoms)

- टाउको दुख्ने । (Throbbing headache)
- पसीना नाआउने । (No sweating)
- 103 डिग्री भन्दा माथिको तापमान हुने । (Temperature above 103°F)
- रातो, तातो, सुख्खा छाला हुने । (Red, hot, dry skin)
- वाक्-वाक् आउने वा उल्टी हुने । ( Nausea or vomiting)
- छिटो वा ढिलो नाडी चल्नु । (Rapid, weak pulse)
- बिहोस हुने वा दिमाखमा भ्रम हुने वा कन्फ्युज हुने ।

यस्तो भएमा के गर्ने ? (What to do):

- 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्।
- मद्दतको लागि कोहि नआएसम्म त्यो व्यक्तिलाई तुरुन्तै ठन्डा पार्नको लागि कदम चाल्नुहोस्।