

Stay Safe When It's Hot Outside

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

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

आफुलाई ठण्डा राख्नुहोस्

- 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

- 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

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

आफ्नो शरीरलाई ध्यान दिनुहोस्

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

Stay Safe When It's Hot Outside

- 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

- 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

- 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

चिन्ह र लक्षणहरु

- 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 ?:

- पानी पिउनुहोस् ।

Stay Safe When It's Hot Outside

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

गर्मीघात

चिन्ह र लक्षणहरु

- टाउको दुख्ने ।
- पसीना नाआउने ।
- 103 डिग्री भन्दा माथिको तापमान हुने ।
- रातो, तातो, सुख्खा छाला हुने ।
- वाक्-वाक् आउने वा उल्टी हुने ।
- छिटो वा ढिलो नाडी चल्नु ।
- बिहोस हुने वा दिमाखमा भ्रम हुने वा कन्फ्युज हुने ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?:

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