

## Stay Safe When It's Hot Outside

जब बाहिर गर्मीहुन शुरुहुन्छ, तब आफु, आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले निम्न महत्वपूर्ण 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](http://vtalert.gov) मा साइन-अप (नाम दर्ता) गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य विभाग र भर्मन्ट आपातकालीन व्यवस्थापनको सोसल 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

- आफ्ना प्रियजन र छिमेकीहरूलाई, फोन गरेर उनीहरू, विशेषगरी वृद्ध वा दीर्घरोगसम्बन्धी समस्याहरूलाई के-कस्तो छ भनेर हेरिदिन भन्नुहोस् विशेषगरी वृद्ध वा दीर्घरोगसम्बन्धी समस्याहरू भएकाहरूलाई के-कस्तो छ भनेर बुझ्न फोन गर्नुहोस् । यदि आफैं भेट्न जाँदै हुनुहुन्छ भने कपडाको नाकमुख छोप्ने मास्क वा कभरिड लगाउनुहोस्, 6 फिट दूरी कायम राख्नुहोस्, र भेट्नु अगाडि र भेटपछि आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- तिनीहरूले पर्याप्त पानी पिइरहेका र आफुलाई ठण्डा राखेका छन् कि छैनन् भनि निश्चित गर्नुहोस्।
- गर्मीको मौषमलाई गम्भीरता पूर्वक लिनको लागि तिनीहरूलाई सम्झना गराउनुहोस्।

### आफ्नो घरलाई ठण्डा पार्नुहोस्

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

### गर्मीबाट हुने रोगको चिन्ह र लक्षणहरूबारे जानकारी राख्नुहोस्

#### गर्मी (ताप) थकान

#### चिन्ह र लक्षणहरू

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

## Stay Safe When It's Hot Outside

- खुट्टा र हातको माशु फर्किनु ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?:

- पानी पिउनुहोस् ।
- 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 ठन्डा पार्दा पनि यी लक्षणहरू जारी भईराखेमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।

### गर्मीघात

चिन्ह र लक्षणहरू

- 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।

# Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

**Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.**

## Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

## Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

## Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at [vtalert.gov](https://vtalert.gov).
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

## Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

## Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions. If going in person, wear a cloth face mask or covering, keep a 6-foot distance, and wash your hands before and after your visit.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

## Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.

- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

## Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

### Heat Exhaustion

#### Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

#### What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

### Heat Stroke

#### Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

#### What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.