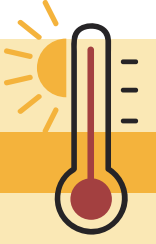


गर्मी से बचें

इस गर्मी में अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए 5 सरल सुझाव।



1

पानी पीना न भूलें।
पानी ज्यादा ठंडा नहीं होना चाहिए और साफ होना चाहिए।



2

बचाव के लिए ORS / ओआरएस अपने साथ रखें।
आप ORS खुद भी बना सकते हैं: 1 लीटर साफ पानी में 6 चम्मच चीनी और 1 चम्मच नमक मिलाकर



3

आपके आस पास मिलने वाली ताज़ी चीज़ें पीयें।
उदाहरण में नींबू और गन्ने का रस, छाछ आदि शामिल हैं। बहुत अधिक चाय, कॉफी या सोडा (soda) पीने से बचें।



4

ढीले, हल्के रंग के कपड़े पहनें।
सूती/कॉटन कपड़े पहनने जैसे हल्के कार्यों के लिए अच्छे होते हैं, लेकिन पॉलिएस्टर मेहनत वाले कार्यों के लिए बेहतर है, क्योंकि यह पसीने से भीगता नहीं और आपके शरीर पर भारी नहीं पड़ेगा।



5

अपने घर को ठंडा रखें।
फर्श वाले पंखे का प्रयोग करें, खिड़कियों के पास पौधे रखें और रात में खिड़कियां खुली रखें।



कदम उठाए। मदद लें।



क्या आपकी त्वचा सूजी हुई और गीली महसूस हो रही है? क्या यह सामान्य से अधिक लाल दिख रही है? क्या आपको या आपके प्रियजनों को अचानक शरीर में ऐंठन/दर्द महसूस हो रहा है?

शारीरिक कार्य बंद करें और ठंडे स्थान पर जाएं। यदि आवश्यक हो ढीले कपड़े पहने।

क्या आप या आपके पहचान में कोई बहुत थके हुए रहते हैं और उन्हें बहुत पसीना भी आता है? क्या वे बेहोश हो गए हैं या उन्हें उल्टी आ रही है? क्या आपको या उन्हें तेज बुखार है (40°C से ऊपर)?

- ऊपर दिए गए उपदेशों का पालन करें और उन्हें ठंडक पहुंचाने वाले कपड़े पहनाकर उनके तापमान को कम करने का प्रयास करें।
- यदि वे बेहोश हो गए हैं या बड़बड़ा रहे हैं, तो उन्हें पानी या कुछ पीने के लिए न दें।
- यदि तापमान लगातार अधिक बना रहता है, व्यक्ति उलझा हुआ दिखता है, उन्हें पसीना नहीं आ रहा है, या ये लक्षण बढ़ते जाते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। अपने नजदीकी चिकित्सा केंद्र, या कल्याण सुविधाकर्ता (wellness facilitator) से संपर्क करें।



इन श्रेणियों की सुरक्षा को महत्व दें



बुजुर्ग



शिशु और बच्चे



गर्भवती महिलाएं



बाहर काम करने वाले श्रमिक: सड़क के विक्रेता, निर्माण कारीगर, किसान, मछुआरे आदि।



विकलांग लोग



लंबे समय से या कठिन बीमारी से जूझ रहे लोग।



आपके विवेकपूर्ण निर्णय के अनुसार किसी अन्य सामाजिक-सांस्कृतिक और आर्थिक अल्पसंख्यक जिन्हें सहायता की आवश्यकता है।

अलग-अलग समुदायों के लिए और उपयोगी सुझावों के लिए, "Swasti in Summer" नामक हमारे पूर्ण गाइड का संदर्भ करें।



हमसे इस ईमेल द्वारा संपर्क करें vedika.t@catalysts.org