

गर्म मौसम में ठंडा रहें

- पानी के साथ शरीर में नमी बनाए रख शराब, कैफीन और शर्करा पेय से बचें
- काम-काज के दौरान नियमित अंतराल पर ब्रेक लें
- ज्यादा तापमान के दौरान मेहनत वाली गतिविधियों से बचें
- दिन के सबसे गर्म समय में बाहरी गतिविधियों से बचें (आमतौर पर दोपहर 3 से 6 बजे) और सूर्य के संपर्क को सीमित करें
- गर्दन या कलाई पर ठंडे कपड़े का प्रयोग करें
- अप्रयुक्त कमरों के दरवाजे बंद कर दें और गर्मी को दूर रखने के लिए पर्दे या ब्लाइंड को बंद कर दें
- अंदर के तापमान को बढ़ाने वाले ओवन, स्टोव या अन्य उपकरणों के उपयोग से बचें या सीमित करें
- अत्यधिक गर्मी में, ठंडा करने के एकमात्र तरीके के रूप में केवल पंखे पर निर्भर नहीं होना चाहिए
- किसी बच्चे, अक्षम वयस्क या पालतू जानवर को कभी भी वाहन में लावारिस न छोड़ें। उपयोग में न होने पर, वाहनों को लॉक कर दें ताकि बच्चे अंदर न चढ़ सकें और फंस न सकें।

अक्सर इसके साथ जाँच करें:

बुजुर्ग

शिशु और छोटे बच्चे

सीमित गतिशीलता वाले लोग

गर्भवती महिलाएं

पहले से मौजूद या पुरानी चिकित्सा

स्थितियों वाला कोई भी व्यक्ति

गर्मी से होने वाली बीमारी के लक्षण जानिए

कम समय के लिए भी गर्मी में जाने के जोखिम के खतरे को कम कर के न आंके।

हीट स्ट्रोक

911 को कॉल करें। यह एक चिकित्सीय आपातकाल है

- शरीर का उच्च तापमान (103 डिग्री फ़ारेनहाइट या अधिक)
- गर्म, लाल, सूखी या नम त्वचा
- तेज, जोरदार पल्स
- सरिदरद
- चक्कर आना
- मतली
- भ्रम
- चेतना की हानि

गर्मी से थकावट

किसी ठंडी जगह पर जाएं, हाइड्रेट करें और ठंडे कपड़े या ठंडे स्नान से तापमान कम करें। यदि लक्षण बगिड़ते हैं या 1 घंटे से अधिक समय तक चलते हैं तो चिकित्सा सहायता लें

- बहुत ज्यादा पसीना
- ठंडी, पीली, चपिचपी त्वचा
- तेज, कमजोर पल्स
- मतली या उल्टी
- मांसपेशियों में क्रैम्प
- कमजोरी या थकावट
- चक्कर आना
- सरिदरद
- बेहोशी

Hindi

ज्यादा जानकारी और कूलिंग स्टेशनों की एक सूची के लिए www.snoco.org/cooling पर जाएं


Snohomish County


SNOHOMISH
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

2023