गर्मी रोगको रोकथाम

शान्त रहनुहोस् ।

जल संयोजनमा रहिरहनुहोस् ।

जानकार रहनुहोस् ।

जब यो बाहिरपट्टी तातो हुन्छ: गर्मी रोगको रोकथामको लागि उपायहरू

- जल संयोजन गर्नुभन्दा अघि, शारीरीक क्रियाकलाप गर्दाको दौरानमा वा पछि: प्रत्येक 15-20 मिनेटमा 10 घुट्की पानी पुउनुहोस् ।
- बाहीर निस्कनुभन्दा पहिले ढिलो, हल्का लुगा र एउटा टोपी पहिरिनुहोस् र सनस्क्रिन लगाउनुहोस् ।
- बाहिर निस्केको बेला समयको अवधिलाई निगरानी गर्नुहोस्, समय समयमा विश्राम गर्नुहोस्, र छाँयाको खोजी गर्नुहोस् ।
- शान्त वातावरणमा वस्नुहोस्: चरम गर्मी मौसम अवधिको समयमा बाहिरपट्टी व्यायाम वा कठोर शारीरिक क्रियाकलाप नगर्नुहोस् ।
- मौसमसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य र सुरक्षा सुधारको बारेमा जानकार रहनुहोस् ।

चरम गर्मीको मौसम बीरामी वा मृत्युको कारण बन्न सक्छ ।

सामन्य लक्षणहरूको लागि हेर्नुहोस्

अत्याधिक गर्मी

मांशपेशीको दुखाई वा पाखुरा, खुट्टा वा पेटमा ऐठन हुनु । अत्याधिक पसिना बग्नु ।

→ **प्राथमिक उपचार:** बाउँडिएका मांशपेशीमा दबाब दिनुहोस् वा ऐठनलाई राहत दिनको लागि हल्का मालिश गर्नुहोस् । पानीको घुट्की दिनुहोस् । यदि वाकवाक लागेमा, पानी सेवन गर्न बन्द गर्नुहोस् ।

गर्मी थकान

अत्यधिक पसिना बग्नु, कमजोरी, शान्त, चिपचिप तथा पहेँलो छाला हुनु। वाकवाकी र बान्ता हुनु। सामान्य तापक्रम सम्भव। टाउको दुख्नु, रिङ्गटा लाग्नु तथा सम्भावित मांशपेशी संकुचन ।

→ **प्राथमिक उपचार:** विद्यार्थीलाई सूर्यभन्दा बाहिर छोडिदिनुहोस् । खुकुलो, र शान्त भिजेको लुगा लगाइ दिनुहोस् । वाकवाकी नहुन्जेलसम्म पानीको घुट्की दिइ राख्नुहोस् । बान्ता भइरह्यो भने, चिकित्सा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

गर्मीको प्रभाव

चेतावनी लक्षणहरूमा ज्यादै उच्च शरीरको तापक्रम (103 डिग्रीभन्दा माथि), रातो, तातो, र सुख्खा छाला (पसिना नआउनु), टाउको चस्कनु, बेहोसी, व्याकुलता, वाकवाकी, द्रुत, कडा नाडी समावेश हुन सक्छन् । मानसिक स्थिति बद्लियो ।

→ **प्राथमिक उपचार:** द्रुत चिकित्सा साहयताको लागि भन्नुहोस् वा विद्यार्थीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस्। ढिलाई घातक हुन सक्छ । विद्यार्थीलाई एयर कन्डिसनयुक्त वातावरणमा लैजानुहोस् । पानी, पंखा वा स्पोन्जीडको प्रयोग गरेर विद्यार्थीलाई पानीको छिटा दिनुहोस् । यदि शरीरको तापक्रम पुन: वृद्धि भयो भने, प्रक्रिया दोहोऱ्याउनुहोस् । तरल पदार्थ नदिनुहोस् ।

Arizona Department of Health Services

Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Extreme Weather and Public Health Program (http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat/).