ભારે ગરમી

કેટલાક લોકોને અન્ય લોકો કરતા ગરમીથી વધુ અસર થાય છે. જેમને વધારાની સંભાળની જરૂર પડી શકે છે તેમાં ૬૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો, એકલા રહેતા લોકો, અમુક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ અથવા વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો, પદાર્થોનો ઉપયોગ કરતા લોકો, અમુક દવાઓ લેતા લોકો, ગર્ભવતી લોકો અને નાના બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

ગરમીના થાકના ચિહ્નો

- ત્વચા પર ફોલ્લીઓ
- ભારે પરસેવો
- ચક્કર આવવા
- માંદગી અનુભવો અથવા ઊલટી થવી
- ઝડપી શ્વાસ અને ધબકારા
- માથાનો દુખાવો
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
- સ્નાયુમાં ખેંચાણ
- અતિશય તરસ
- ઘાટો પેશાબ અને પેશાબ ઓછો કરવો

આ ચિહ્નો ધરાવતા કોઈપણ ને:

- ઠંડી જગ્યા પર લઈ જાઓ.
- પુષ્કળ પાણી આપો.
- ત્વચાને પાણીથી ઠંડુ કરો.

ગરમીના ફટકાના ચિહ્નો

- શરીરનું ઊંચું તાપમાન
- સુસ્તી અથવા બેહોશી
- મૂંઝવણ
- ઓછું સંકલિત
- ખૂબ જ ગરમ અને લાલ ત્વચા

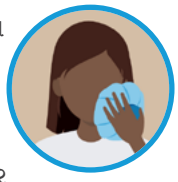
આ ચિહ્નો ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિ: ૯-૧-૧ પર કૉલ કરો

- આખા શરીરને અથવા તેના ભાગને ઠંડા પાણીમાં ડુબાડી દો.
- તેમના કપડા કાઢી નાખો અને તેમને ભીના ટુવાલથી ઢાંકી દો.

ગરમીને લગતી બીમારીથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે ઠંડી જગ્યામાં સમય પસાર કરવો.

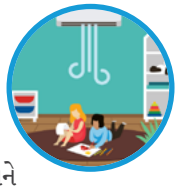
ઠંડકથી રહો

- લાઈબ્રેરી, કોમ્યુનિટી સેન્ટર, કાફે અથવા કોઈ બીજાના ઘર જેવી એર કન્ડીશનીંગ વાળી જગ્યાએ જાઓ.
- પાણી વડે ઠંડા રહો. ઠંડો શાવર લો. બેસો અથવા તમારા પગ અને પગને ઠંડા બાથમાં મૂકો. ભીનું શર્ટ પહેરો. તમારી ત્વચા પર ભીના ટુવાલ મૂકો.



- અતિશય ગરમી દરમિયાન તમારા શરીરને ઠંડક આપવાનો એકમાત્ર રસ્તો તરીકે પંખા પર ક્યારેય આધાર રાખશો નહીં. પંખા તમારા શરીરનું તાપમાન સીધું ઘટાડી શકતા નથી અથવા ગરમીની બીમારીઓને અટકાવી શકતા નથી.

જગ્યા ઠંડી રાખો



- દિવસ દરમિયાન શેડ્સ અને બ્લાઇંડ્સ બંધ રાખો.
- જો તમારી પાસે એર કન્ડીશનીંગ હોય, તો ઠંડી હવાને અંદર ફસાવવા માટે બારીઓ બંધ રાખો.
- જો તમારી પાસે એર કન્ડીશનીંગ ન હોય, તો ઠંડી હવાને અંદર જવા માટે રાત્રે બારીઓ ખોલો. બહારથી ઠંડી હવાને તમારા ઘરમાં ખેંચવા માટે ખુલ્લી બારીઓની સામે પંખાનો ઉપયોગ કરો.

ચેક-ઇન

- તમે કેવું અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન આપો અને તમારી આસપાસના લોકોમાં ગરમીની બીમારીના ચિહ્નો જુઓ.
- ઘરની અંદરના તાપમાનનું નિરીક્ષણ કરો.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૨ વખત, ગરમી-સંબંધિત બીમારી માટે જોખમ ધરાવતા લોકો માટે તપાસ કરો.

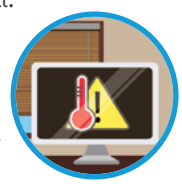
ગરમી પ્રમાણે વસ્ત્ર પહેરો

- ઢીલા-ફિટિંગના, હળવા રંગના અને જેનામાથી હવા પસાર થાય તેવા કપડાં પહેરો.

હાઇડ્રેટ રહો

- પુષ્કળ પાણી પીવો.
- જેઓ તમારી સંભાળમાં છે તેઓને વારંવાર પાણી આપો.

આગળની યોજના બનાવો અને માહિતગાર રહો



- હવામાનની આગાહી અને તાજેતરની ગરમી ચેતવણી માહિતી તપાસો. દિવસના સૌથી ગરમ સમય દરમિયાન બધુ આરામથી કરો.

ગરમી સંબંધિત બીમારી, ગરમીની મોસમની તૈયારી અને ગરમીમાં સ્વસ્થ રહેવા વિશે વધુ જાણો:
vch.ca/heat

મે 2023

ઉનાળાના મહિનાઓમાં ગરમી અને જંગલી આગનો ધુમાડો બંને સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતાનો વિષય બની શકે છે. હવાની ગુણવત્તા વિશે વધુ જાણો:
vch.ca/wildfiresmoke

fraserhealth — Better health. Best in health care

Vancouver CoastalHealth

With support from Avec l'appui de Health Canada Santé Canada

અહીં વ્યક્ત કરાયેલા મંતવ્યો હેલ્થ કેનેડાના મંતવ્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે તે જરૂરી નથી.

FH Catalogue #267601 (May 2023)
For more copies, visit patienteduc.fraserhealth.ca