Hindi

# गर्मियों में लू से सुरक्षा
## वरिष्ठ जनों और रोगग्रस्त लोगों के लिए

### अत्यधिक गर्मी मेरे स्वास्थ्य पर कैसे असर डालती है?

अत्यधिक गर्मी आपके स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित कर सकती है। यह गर्मी से संबंधित बीमारियों जैसे गर्मी के कारण होने वाली थकावट और लू लगने का कारण बन सकती है। यह किसी भी मौजूदा बीमारी की हालत को और गंभीर बना सकती है। चरम परिस्थितियों में, इसके कारण स्थाई विकलांगता या मृत्यु हो सकती है।

### समस्या होने की अधिक आशंका किसे है और क्यों?

अत्यधिक गर्मी के कारण जिन लोगों को समस्या होने की आशंका अधिक है, वे हैं:

- वृद्ध
- एयर कंडीशन के बिना रहने वाले लोग
- चल-फिर नहीं सकने, सामाजिक चिंता या अन्य दिक्कतों के कारण अपने घर से बाहर बार-बार नहीं जा सकने वाले लोग
- पुरानी बीमारियों जैसे गुर्दे, हृदय या फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त लोग

भीषण गर्मी के दौरान हमारा शरीर हमें ठंडा रखने के लिए कड़ी मेहनत करता है। इसके कारण बीमार लोगों के शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है, जिससे हालत और खराब हो जाती है। जैसे-जैसे हम वृद्ध होते जाते हैं, हमारा शरीर यह अंदाजा नहीं लगा पाता कि गर्मी हमारे शरीर को जरूरत से ज्यादा गर्म कर रही है। इन कारणों के चलते हमें अतिरिक्त ध्यान देने की जरूरत है।

कुछ दवाएं आपके शरीर की गर्मी से छुटकारा पाने की प्राकृतिक क्षमता में रूकावट डाल सकती हैं, जिससे गर्मी और निर्जलीकरण की संभावना बढ़ जाती है। यदि आप निम्न में से कोई भी दवा लेते हैं तो धूप और गर्मी आपके शरीर पर कुछ ज्यादा ही असर डाल सकती है:

- एंजियोटेंसिन-कन्वर्टिंग-एंजाइम (एसीई) अवरोधक
- क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मनरी डिजीज (COPD), मूत्र नहीं रोक पाने, या अतिसक्रिय मूत्राशय के लिए एंटीकोलिनर्जिक्स
- बीटा अवरोधक
- कैल्शियम चैनल अवरोधक
- मूत्रवर्धक
- वाहिका को सिकोड़ने वाले
- मानसिक बीमारियों की दवाएं जैसे एंटीडिप्रेसेंट, एन्जियोलाइटिक्स, लिथियम, फेनोथियाजिन्स, एंटीसाइकोटिक्स, बेंजोडायजेपाइंस आदि।

**यदि आप इनमें से किसी भी प्रकार की दवा लेते हैं, तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें** कि आप अत्यधिक गर्मी का सामना कैसे करें।

### सुरक्षित रहने के लिए मैं क्या कर सकता हूं?

**गर्मी के मौसम से पहले**

- अत्यधिक गर्मी वाले दिनों में प्रत्येक दिन परिवार या दोस्तों की खोज-खबर लेने का नियम बनायें।
- गर्मी कम करने वाले खिड़की के कवरिंग या छज्जी लगाने पर विचार करें।
  यदि संभव हो तो एयर कंडीशनिंग या हीट पंप लगायें। शीतलन प्रणाली लगाने के लिए आपको सरकारी छूट मिल सकती है।

**अत्यधिक गर्मी के दौरान**

- तैयारी रखें - मौसम कभी भी बदल सकता है।
  - मौसम के पूर्वानुमान और हीट अलर्ट को ट्यून करें।
  - WeatherCAN जैसे किसी मौसम ऐप का उपयोग करें।
  - अपने शहर से पता करें कि उनके कूलिंग सेंटर कहां-कहां हैं।
- अपने घर को 22°C और 26°C के बीच ठंडा रखें।
  - अपने ऑवन या स्टोव के उपयोग को सीमित करने का प्रयास करें।
  - खिड़कियों और पर्दों या ब्लाइंड्स को बंद रखें।
  - बाहर का मौसम घर के भीतर से अधिक ठंडा हो जाने पर खुली हुई खिड़की के सामने पंखा चलाएं, जिससे ठंडी हवा भीतर आएगी।
- प्यास न लगने के बावजूद अधिक से अधिक पानी पिएं। पानी पीने की याद दिलाने के लिए अपना गिलास सिंक के पास ही रख दें।
- अपने घर के सबसे ठंडे हिस्से में रहें।
- ठंडा होने के लिए गुनगुने पानी से नहाएं। यहां तक कि पैरों को पानी में रखना भी सहायक हो सकता है।
- यदि आपके पास विंडो एयर कंडीशनर है, तो इसे उस कमरे में रखें जिसे आप घर के बाकी कमरों से बंद रख सकते हों। इस कमरे को अपनी ठंडी जगह के रूप में प्रयोग करें।

**घर का तापमान 31°C या इससे अधिक होना खतरनाक है**

- ऐसी जगह जाएं जो ठंडी हो।
  उदाहरण:
  - दोस्त का घर जिसमें बेसमेंट हो
  - ऐसे परिवार का घर जहां एयर कंडीशनर हो
  - कोई छायादार पार्क
  - तालाब
  - आपके समुदाय में शीतलन केंद्र

## क्या आपको मालूम है?

पंखे आपके शरीर के तापमान को कम नहीं कर सकते या गर्मी की बीमारियों को रोक नहीं सकते। अत्यधिक गर्मी के दौरान अपने घर को ठंडा करने के एकमात्र तरीके के रूप में कभी भी पंखे पर भरोसा न करें।

बाहर की तुलना में घर के भीतर का तापमान लंबे समय तक अधिक बना रहता है, जिससे आप अधिक समय तक अत्यधिक गर्मी के संपर्क में रहते हैं।

अपने शरीर के तापमान को कम करने के लिए आपको कुछ घंटे ठंडी जगह पर बिताने होंगे। जब आप किसी ठंडी जगह पर थोड़े समय के लिए ही होते हैं, तो भले ही आपको बाहर से ठंडक महसूस हो सकती है लेकिन आपका शरीर अंदर से अभी तक ठंडा नहीं हुआ है। आपको गर्मी की बीमारी होने का खतरा बना हुआ है।

## गर्मी की बीमारी के क्या लक्षण हैं?

संकेत इस बात पर निर्भर करते हैं कि शरीर कितना और शरीर कितने समय से गर्म है।

गर्मी के कारण थकावट और लू लगना गर्मी की बीमारी के गंभीर लक्षण हैं।

**गर्मी के तनाव के शुरुआती संकेत:**

- चुभने वाली, खुजली वाली त्वचा, जिसे कभी-कभी "कांटे चुभने वाली गर्मी" कहा जाता है
- लाल दाने
- मांसपेशियों में ऐंठन

**गर्मी की थकावट के संकेत:**

- भारी पसीना
- ठंडी त्वचा
- चक्कर आना या बेहोशी महसूस होना
- बीमार महसूस करना या मतली आ जाना
- दिल की धड़कन और सांस लेने की रफ्तार में तेजी
- सिरदर्द
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- मांसपेशियों में ऐंठन या दर्द
- अत्यधिक प्यास
- बहुत गहरे रंग का पेशाब और मूत्र त्याग के लिए कम बार जाना

**लू लगने के संकेत:**

- शरीर का तापमान बढ़ना
- त्वचा का बहुत गर्म, लाल और शुष्क होना
- तेज नींद या बेहोशी आना
- भ्रमित होना
- तालमेल की कमी होना

## अत्यधिक गर्मी और सबसे कमजोर लोगों की देखभाल

**गर्मी के मौसम से पहले**

- सुनिश्चित करें कि उनके घर में थर्मामीटर है।
- घर में एक ठंडी जगह बनाने में उनकी मदद करें जहां तापमान में वृद्धि होने पर वे अपने आपको ठंडा रख सकें।
- अगर उनके घर में ठंडी जगह नहीं है:
  - उनके लिए परिवार या दोस्तों के साथ रहने की योजना बनाएं।
  - पास में एक वातानुकूलित स्थान ढूंढ़ें जहां वे गर्म दिनों में कुछ घंटों के लिए जाकर ठंडक प्राप्त कर सकें।

**अत्यधिक गर्मी के दौरान**

- वरिष्ठ लोगों से दिन में कम से कम 2 बार संपर्क करें।
- दिन में कम से कम एक बार वरिष्ठ व्यक्ति से मुलाकात करें।
- ढेर सारा पानी पीने का सुझाव दें।
- गुनगुने पानी से अक्सर स्नान करने का सुझाव दें।
- उनसे पूछें:
  - *क्या वे पर्याप्त पानी पी रहे हैं?*
  - *क्या वे जानते हैं कि खुद को ठंडा कैसे रखा जाता है?*
  - *क्या उनके पास ठंडी जगह या एयर कंडीशनिंग है?*
  - *क्या उन्हें गर्मी की बीमारी का कोई लक्षण है?*

**जब भी किसी व्यक्ति को गर्मी की बीमारी के लक्षण दिखें:**

- उस व्यक्ति को ठंडे स्थान पर ले जाने का प्रयास करें।
- उन्हें भरपूर पानी दें।
- त्वचा को पानी से ठंडा करें या व्यक्ति को ठंडे पानी में रखें।
- **9-1-1 पर कॉल करें या व्यक्ति को नजदीकी आपातकालीन विभाग में ले जाएं** अगर उन्हें लू के लक्षणों सहित कोई मेडिकल इमरजेंसी है।

**गर्मी से सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें**
**fraserhealth.ca/heatsafety**