

# अत्यधिक गर्मी

कुछ लोगों को अन्य लोगों के मुकाबले अधिक गर्मी लगती है।  
जिन्हें अतिरिक्त देखभाल करनी चाहिए: 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोग, कई स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोग, नशीले पदार्थों का उपयोग करने वाले लोग, कुछ विशेष दवाओं पर लोग, गर्भवती लोग और छोटे बच्चे।



## अत्यधिक गर्मी के लक्षण

- त्वचा पर दाने
- खूब पसीना आना
- चक्कर महसूस होना
- तबियत खराब होना या उल्टी आना
- सांस चढ़ना और दिल तेजी से धड़कना
- सिरदर्द
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- मांस-पेशियों में ऐंठन
- अत्यधिक प्यास लगना
- गहरे रंग की पेशाब और पेशाब कम आना

## लू लगने के लक्षण

- शरीर का ऊंचा तापमान
- उनींदा या बेहोशी
- भ्रांत
- अंगों के तालमेल में कमी
- बहुत गर्म तथा लाल त्वचा

### यदि किसी को भी ऐसे लक्षण हों तो:

- उसे किसी ठंडे स्थान पर ले जाएं।
- उसे खूब सारा पानी दें।
- त्वचा को पानी से ठंडा करें।

### यदि किसी को यह लक्षण हों तो: 9-1-1 कॉल करें

- पूरा शरीर या शरीर के किसी हिस्से को ठंडे पानी में डुबो दें।
- उनके कपड़े उतारें और उन्हें गीले तौलिये से ढक दें।



गर्मी से होने वाली बीमारी से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप ठंडी जगह पर समय बिताएं।



### ठंडे रहें

- वातानुकूलित पुस्तकालय, सामुदायिक केंद्र, कैफे, या किसी और के घर जाएं।
- पानी से ठंडा करें। ठंडे पानी से स्नान करें। ठंडे पानी में बैठें या अपने पैर रखें। गीली शर्ट पहनें। अपनी त्वचा पर नम तौलिये रखें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान अपने शरीर को ठंडा रखने के एकमात्र तरीके के रूप में कभी भी पंखे पर भरोसा न करें। पंखे आपके शरीर के तापमान को कम नहीं कर सकते या गर्मी की बीमारियों को रोक नहीं सकते।



### स्थान को ठंडा रखें

- दिन में शेड्स और ब्लाइंड्स को बंद रखें।
- अगर आपके पास एयर कंडीशनिंग है, तो ठंडी हवा को अंदर रखने के लिए खिड़कियां बंद रखें।
- अगर आपके पास एयर कंडीशनिंग नहीं है, तो रात में खिड़कियां खोल दें ताकि ठंडी हवा अंदर आ सके। खुली खिड़कियों के सामने पंखे का इस्तेमाल करें ताकि बाहर से ठंडी हवा अपने घर में आ सके।



### जांच करें

- ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं और अपने आस-पास के लोगों में गर्मी की बीमारी के लक्षण देखें।
- भीतर के तापमान पर नज़र रखें।
- दिन में कम से कम 2 बार, गर्मी से संबंधित बीमारी के जोखिम वाले लोगों की जांच करें।



### गर्मी के लिए कपड़े

- ऐसे कपड़े पहनें जो ढीले-ढाले और हल्के रंग के हों और जिनमें सांस आसानी से ली जा सके।



### पानी पियें

- खूब पानी पिएं।
- आपकी देखभाल में रह रहे लोगों को बार-बार पानी पेश करें।



### पहले से योजना बनाएं जानकारी प्राप्त करें

- मौसम पूर्वानुमान और नवीनतम हीट अलर्ट जानकारी देखें। दिन के सबसे गर्म समय के दौरान आराम करें।

गर्मी से जुड़ी बीमारी, गर्मी के मौसम के लिए तैयारी तथा गर्मी के दौरान स्वस्थ रहने के बारे में अधिक जानकारी यहां प्राप्त करें:  
[fraserhealth.ca/heatsafety](http://fraserhealth.ca/heatsafety)

मई 2022

गर्मीयों के महीनों में गर्मी तथा जंगली-आग का धुआँ दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। हवा की गुणवत्ता के बारे में अधिक जानकारी यहां प्राप्त करें: [fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality)