

# ઉનાળાની ઋતુમાં ગરમી (હીટ સ્ટ્રોક) થી રક્ષણ માટેના અગત્યના ઉપાયો...



પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઠંડુ પાણી તથા લીંબુ શરબત જેવા અન્ય પ્રવાહીનું સેવન કરવું.



વધુ પડતો શ્રમ ટાળો શક્ય હોય ત્યાં સુધી તડકામાં ફરવાનું ટાળવું.



ભરબપોરે કામ ઉપર જાવ ત્યારે અથવા કામના સમયે થોડો સમય છાંયડા નીચે આરામ કરો.



ઠંડક માટે માથા પર ઠંડુ ભીનું કપડું રાખો, ઉઘાડા શરીરે ફરવું નહીં, ઉપવાસ કરવા નહીં તેમજ સુતરાઉ ખુલ્લા કપડાં પહેરવા.



ઠંડકવાળા સ્થળો પર જાઓ, જેવા કે મંદિર, મસ્જિદ, થિયેટર, શોપીંગ મોલ.



પંખા, ફુલર તથા એ.સી.નો ઉપયોગ કરો.

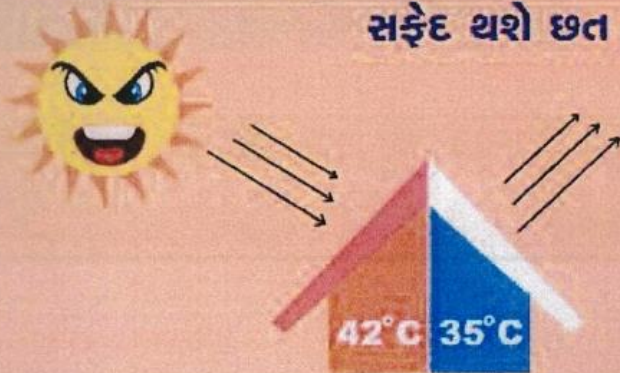


સગર્ભા માતાઓ, નાના બાળકો અને વૃદ્ધોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

હીટ સ્ટ્રોકના લક્ષણો જણાય તો તાત્કાલિક નજીકના ડૉક્ટર, મ્યુનિ.હોસ્પિટલ/ અર્બન હેલ્થ સેન્ટરનો સંપર્ક કરો.

**સ્વરક્ષણથી સુરક્ષિત થાઓ અને તમારા પરિવારને પણ સુરક્ષિત કરો.**

**સફેદ થશે છત તો ગરમીથી મળશે રાહત**



**ગરમીમાં ઘરની છત પર**

સફેદ રંગ / સફેદ ચૂનો / સફેદ રાબલ્સ

**ઘટાડશે**

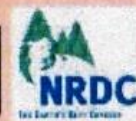
ઘરનું તાપમાન, વીજળીનું બીલ

**અને બચાવશે સ્વાસ્થ્ય**

વધુ પડતી ગરમી તમારા જીવન માટે ખતરો ઊભો કરી શકે છે.



Climate & Development Knowledge Network



INDIAN INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH GANDHINAGAR

## ગરમી (હીટ સ્ટ્રોક) ના લક્ષણો

- વધુ તાવ આવવો, ગરમ અને સૂકી ત્વચા.
- નાડીના ઘબકારા વધવા, ઝાડા-ઉલ્ટી જેવું થવું. માથાનો દુખાવો, ચક્કર આવવા, બેભાન થવું.



દમર્જન્સીમાં  
**108**  
પર ફોન કરો





# જામનગર મહાનગરપાલિકા જામનગર



ઉનાળામાં અસહ્ય ગરમીને કારણે આરોગ્ય પર થતી વિપરીત અસરો અંગે પગલા લેવા બાબત  
**ગફલતમાં રહેશો નહીં લુ થી બચવા આટલી કાળજી રાખો.**  
**(લુ લાગવા અંગે રાખવાની કાળજી)**

- (૧) સખત ગરમીમાં તડકામાં બહાર નીકળવાનું શક્ય બને ત્યાં સુધી ટાળો.
- (૨) ગરમીમાં સફેદ સુતરાઉ લાંબા આખી બાંચના અને ખુલતા કપડા પહેરવા.
- (૩) ઘરની બહાર જવાનું થાય તો ટોપી, ચશ્માં, છત્રીનો આખુ શરીર અને માથુ ઢંકાય તે રીતે ઉપયોગ કરવો.
- (૪) સીધા સુર્યપ્રકાશથી બચવું અને દિવસ દરમ્યાન ઝાડ નીચે છાંયામાં ઠંડક લાગે તેવા વાતાવરણમાં રહેવું.
- (૫) દિવસ દરમ્યાન પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી અને પાણી પીવું જેમાં લીંબુ સરખત, છાસ, જ્યુશ, (ORS) વિગેરેનો ઉપયોગ કરવો.
- (૬) ભીના કપડાથી માથુ ઢાંકી રાખવું અને જરૂર જણાયે અવાર-નવાર ભીના કપડાથી શરીર લુછવું.
- (૭) નાના બાળકો, વૃદ્ધ, અશક્ત, સગર્ભા અને મોટી ઉંમરનાને શક્ય બને તો બહાર જવા દેવા નહીં.
- (૮) ગરમીની ઋતુ દરમ્યાન બને ત્યાં સુધી ભુખ્યું ન રહેવું.
- (૯) ગરમીની ઋતુમાં બજાર ખુલ્લો, વાસી, અખાધ ખોરાક ખાવો નહીં, બજારમાં વેચાતા બરફનો ઉપયોગ કરવો નહીં. સામાજિક પ્રસંગે દૂધ, માવાની પડતર કે વધુ સમય પડી રહેલ હોય તે ખોરાક ખાવો નહીં.

## **(લુ લાગ્યા બાદ રાખવાની કાળજી)**

- (૧) ગરમીની સહજ પણ અસર દેખાય તો તુરંત જ સરકારી કે નજીકના દવાખાનાનો સંપર્ક સાધવો.
- (૨) સખત તાપ કે ગરમીથી માથાનો દુખાવો, બેચેની, ચક્કર, ઉબકા, ઉલ્ટી કે તાવ આવે તો નજીકના દવાખાનાનો સંપર્ક સાધવો.
- (૩) જે વ્યક્તિને લુ લાગી હોય તેને તરત ઠંડા વાતાવરણમાં રાખવા.
- (૪) લુ લાગેલી વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવારમાં ઠંડા પાણીના પોતા મુકી શકાય અને પુષ્કળ પ્રવાહી કે પાણી પીવું.
- (૫) લુ લાગેલાને આઈસ પેક જો હોય તો જાંઘ અને બગલમાં મુકવાથી શરીરનું તાપમાન તરત જ નીચું લાવી શકાય.
- (૬) લેબર વર્કર, બાંધકામ કે ઇંટોના ભટ્ટા, ખોદકામ કરતા જો તડકામાં કામ કરતા હોય તો દર બે કલાકે છાંચડામાં ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ આરામ લેવો જોઈએ.
- (૭) ગ્રામ્ય તેમજ શહેરી વિસ્તારમાં મહેનત મજૂરી કરીને જીવન ગુજારતા મજૂર અને શ્રમિક વર્ગને લુ લાગવાની સખત કાળજી લેવી જોઈએ.
- (૮) લુ લાગવાથી તરત સારવાર ન મળે તો આવા કિસ્સામાં દર્દીનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

**અર્બન હેલ્થ સોસાયટી,**

**જામનગર મહાનગરપાલિકા - જામનગર**