Ambulance
Victoria

अपनी भूमिका निभाएं
समर स्मार्ट बनें

इन गर्मियों में चाहे आप धूप में हों, पानी के करीब हों या सड़क पर हों, शीतल रहें और सुरक्षित रहें।

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

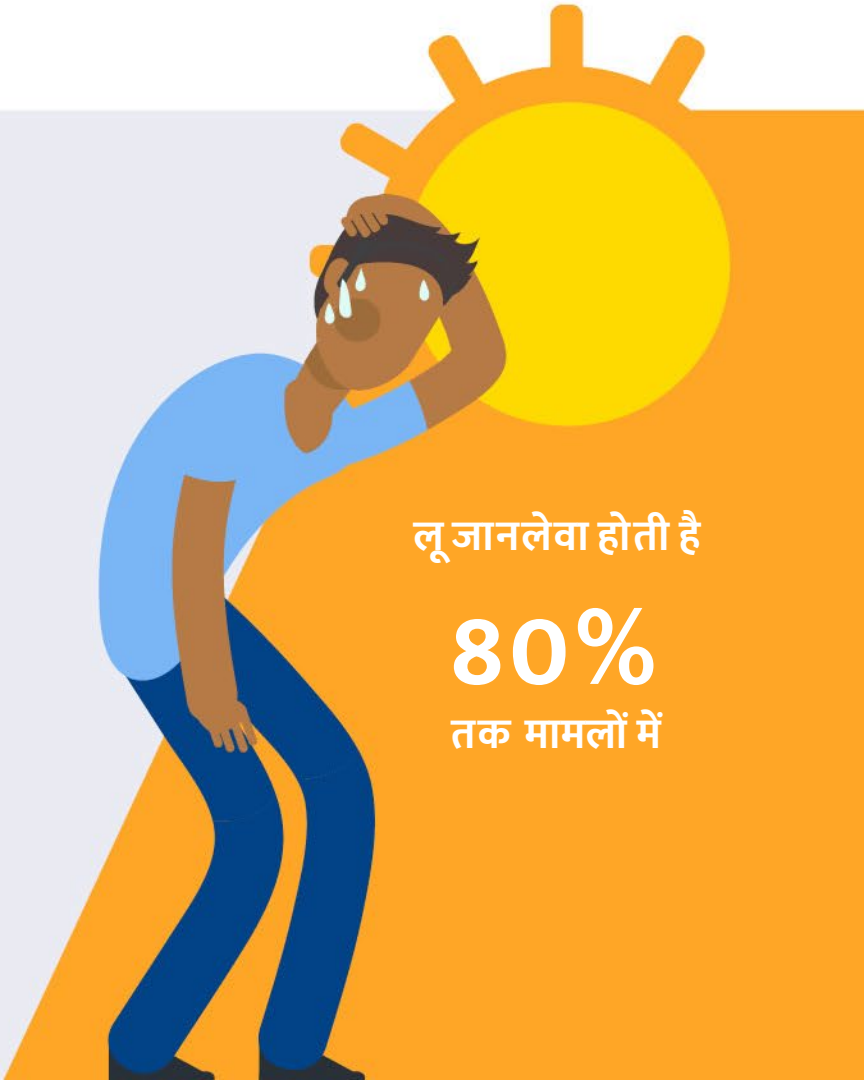
गर्मी से संबंधित बीमारी

गर्मी के कारण हो सकते हैं:

- ✔ गर्मी की ऐंठन
- ✔ गर्मी से थकावट

इसके कारणजीवन के लिए खतरनाक अवस्था –
लू हो सकती है।

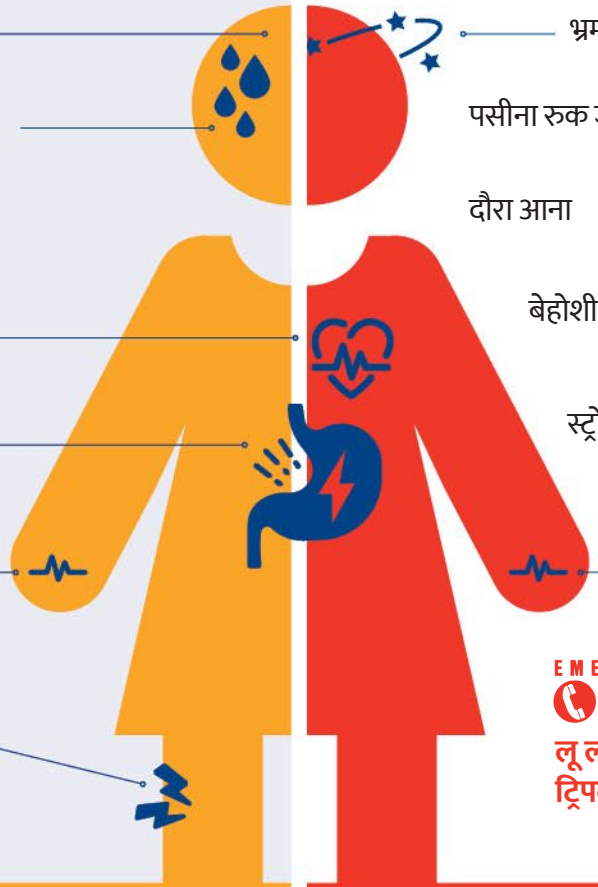
गर्मी किसी ऐसे व्यक्ति की हालत को और भी बदतर बना सकती है जिसे हृदय रोग या मधुमेह जैसी बीमारीभी है।



#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

गर्मी से थकावट या लू लगना



चक्कर आना और सिरदर्द

त्वचा का फीका होना और पसीना आना

दिल का तेजी से धड़कना

मतली और उल्टी, मूर्च्छित

होना

मांसपेशियों में ऐंठन
और कमजोरी

भ्रम और बेसुधी की मानसिक स्थिति

पसीना रुक जाना

दौरा आना

बेहोशी

स्ट्रोक जैसे लक्षण या पस्त हो जाना

तेज मजबूत नब्ज

EMERGENCY
000

लू लगना जीवन के लिए खतरनाक इमरजेंसी है,
ट्रिपल ज़ीरो (000) को कॉल करें।

क्या करना चाहिए: किसी ठंडी जगह में लेट जाएं। यदि उल्टी नहीं हो रही है, तो पानी पिएं।
नर्स-ऑन-कॉल को 1300 60 60 24 पर कॉल करें।

क्या करना चाहिए: ट्रिपल ज़ीरो (000) को तत्काल फोन करें और कॉल लेने वाले व्यक्ति की सलाह का पालन करें।

#SUMMERDONERIGHT

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के उपाय

AmbulanceVictoria

AmbulanceVictoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के उपाय

पानी से तर रहें

- सारे दिन नियमित रूप से पानी पिएं, भले ही आपको प्यास न लग रही हो। अपने पेशाब के रंग की जाँच करें – यदि वह फीका है तो आप पर्याप्त पानी पी रहे हैं
- यदि आप बाहर जाएं तो पानी की बोतल अपने साथ रखें, शराब का
- सेवन जिम्मेदारी के साथ करें
- यदि आपका डॉक्टर सामान्य रूप से आपके तरल की मात्रा सीमित करता है, तो पूछें कि गर्म मौसम में आपको कितना पानी पीना चाहिए

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के उपाय

शीतल बने रहें

- संभव हो तो एयर कंडीशनिंग और पंखों का उपयोग करें। टोपी पहनकर और सनस्क्रीन लगाकर धूप से अपनी रक्षा करें। दिन के सबसे गर्म समय के दौरान बाहर जाने से बचें
- गीले तौलिये उपयोग करें, अपने पैरों को ठंडे पानी में रखें और शीतल (ठंडा नहीं) स्नान करें
- कसरत, नवीकरण और बागबानी जैसी गहन गतिविधि से बचें

AmbulanceVictoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के सुझाव

अन्य लोगों का ख्याल रखें

- वृद्ध लोगों, अकेले रहने वाले लोगों, बच्चों और रोग से ग्रस्त लोगों की निगरानी करें
- किसी भी अत्यंत गरम दिन में कम से कम एक बार उन्हें फोन करें या उनसे मिलने जाएं
- उन्हें खूब सारा पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें
- यदि आपको गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण दिखते हैं, तो चिकित्सीय मदद लें

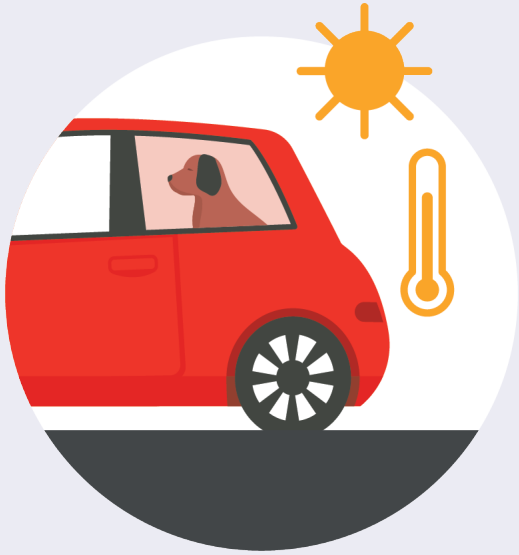
#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के उपाय

गर्म कारें जान ले सकती हैं

- कभी भी बच्चों, वृद्ध लोगों या पालतू जानवरों को पार्क की गई कार में मत छोड़ें – तापमान मिनटों में दोगुना हो सकता है
- बच्चे के शरीर का तापमान वयस्कों की तुलना में तीन से पाँच गुना अधिक तेजी से बढ़ता है
- किसी कम गर्मी वाले दिन में भी, पार्क की गई कार के अंदर का तापमान बाहर के तापमान से 20 से 30 डिग्री अधिक गरम हो सकता है



इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के उपाय

पानी के आसपास सावधानी बरतें

- तैरते समय और पानी के करीब होने पर बच्चों का पर्यवेक्षण करें और मित्रों पर नजर रखें
- अवस्थाओं को समझें और अपनी सीमाएं जानें
- समुद्रतट पर झंडों के बीच तैरें
- पानी के आसपास के जोखिमों को जानें और कभी अकेले मत तैरें

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के लिए याद रखें:

- पानी से तर रहें और खूब सारा पानी पिएं
- शीतल रहें और खुद को धूप से सुरक्षित रखें
- उन लोगों से पूछें जिन्हें आपकी मदद की जरूरत पड़ सकती है
- कभी भी बच्चों, वृद्ध लोगों या पालतू जानवरों को पार्क की गई कार में मत छोड़ें
- पानी के आसपास सावधानी बरतें

लू लगना जीवन के लिए एक खतरनाक इमरजेंसी है

यदि आप या किसी अन्य व्यक्ति को दौरों, भ्रम या स्ट्रोक जैसे लक्षणों का अनुभव हो रहा है, वह निढाल हो रहा है, या बेहोश है, तो तत्काल ट्रिपल ज़ीरो (000) को फोन करें।

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो **नर्स-ऑन-कॉल को 1300 60 60 24** पर फोन करें, या अपने डॉक्टर को या स्थानीय फार्मसिस्ट को दिखाएं। गर्मी में सुरक्षित रहने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **betterhealth.vic.gov.au पर जाएं**

Ambulance
Victoria

अपनी भूमिका निभाएं समर स्मार्ट बनें

एम्बुलैंस विक्टोरिया **की ओर से धन्यवाद**