

# गर्मी से बचाव

सुरक्षित गर्मियों के लिए स्वास्थ्य संबंधी सुझाव

- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ
- ✓ अपने दिन का कार्यक्रम गर्मी के हिसाब से बनाएँ - दिन के 11 बजे से 5 बजे तक बाहर न निकलने की कोशिश करें
- ✓ शारीरिक गतिविधियाँ कम से कम करें
- ✓ शराब मिले, गर्म या चीनी युक्त पेय पदार्थ न पिएँ
- ✓ वृद्ध मित्रों, पड़ोसियों व रिश्तेदारों पर नज़र रखें, विशेष कर यदि वे अकेले रहते हैं
- ✓ प्राकृतिक धागों से बने, जैसे कि सूती कपड़े पहनें जो हल्के रंग के व ढीलेढाले हों
- ✓ ठंडे पानी के फुहारे या टब में स्नान करें
- ✓ खिड़कियों पर शेड लगा कर व पर्दों को बंद करके घर को ठंडा रखें और यदि सुरक्षित हो तो रात को खिड़कियों को ठंडी हवा आने के लिए खुला रखें
- ✓ यदि आपके घर पर वातानुकूलन मशीन है तो आवश्यकता पड़ने से पहले उसकी जाँच करवाएँ
- ✓ यदि आपके घर पर वातानुकूलन मशीन नहीं है तो किसी ठंडे स्थान पर समय बिताएँ, जैसे कि पुस्तकालय, खरीददारी के लिए वातानुकूलित केंद्र या सिनेमा। घर से सुबह जल्द जाएँ, जिससे कि आपको दोपहर में बाहर न निकलना पड़े।

यदि आपको अंग्रेज़ी समझने में कठिनाई होती है तो अनुवाद व दुभाषिया सेवा (Translating & Interpreting Service) से 131 450 पर संपर्क करें।



**NSW**  
GOVERNMENT

**Health**

HINDI

## लू लगने के क्या लक्षण होते हैं?

- चक्कर आनेना
- अत्याधिक प्यास लगना
- मानसिक अस्तव्यस्तता होना व व्यवहार में ठीक से ताल-मेल न होना
- सिर में दर्द होना
- त्वचा शुष्क होना
- जी मिचलाना व उल्टी आना
- गिर जाना
- बेहोश हो जाना

## यदि किसी व्यक्ति में ये लक्षण होते हैं तो:

- उन्हें ठंडे स्थान पर ले जाएँ
- ठंडे पानी से स्पंज करके उनके शरीर को ठंडक पहुँचाएँ
- यदि वे होश में हैं तो उन्हें पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें
- तीन शून्य (000) पर को फ़ोन करके ऐमब्यूलैन्स को बुलाएँ

गर्मी के मौसम में स्वस्थ रहने हेतु अधिक जानकारी पाने के लिए [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) या [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) पर जाएँ