

गर्मी तैयार रहें

दिन-ब-दिन गर्मी बढ़ती जा रही है, जो जानलेवा साबित हो सकती है।

- ठंडे स्थान पर रहने की योजना बनाएं – जैसे कि एयर कंडीशनर वाला घर, पुस्तकालय या कूलिंग स्टेशन।
- मौसम की चेतावनियों के लिए साइन अप करें – QR कोड स्कैन करके जानकारी प्राप्त करें।
- गर्म दिनों में खुद को सुरक्षित रखें:
 - पानी पिएं, भले ही प्यास न लगी हो।
 - यदि गर्म माहौल में काम कर रहे हैं – तो छायादार विश्राम स्थल बनाएं, समय-समय पर ब्रेक लें और पानी पीते रहें।
 - ज्यादा गर्मी के शुरुआती लक्षणों को पहचानें – जैसे मांसपेशियों में ऐंठन, त्वचा पर दाने, थकान आदि।

चिकित्सा सहायता लें

गर्मी से थकावट— नजदीकी क्लिनिक या इमरजेंसी रूम जाएं

लक्षण: बेहोशी या चक्कर आना, अत्यधिक पसीना, सिरदर्द, मतली या उल्टी, हल्कापन महसूस होना, कमजोरी, प्यास लगना, पेशाब कम आना, मांसपेशियों में ऐंठन

हीट स्ट्रोक (गर्मी का प्रहार): तुरंत 911 पर कॉल करें

लक्षण: भ्रम होना, बोलने में लड़खड़ाहट, लाल, गर्म और सूखी त्वचा या अत्यधिक पसीना, बहुत अधिक शारीरिक तापमान, दौरे पड़ना, होश खो देना



< OSHA हीट इंडेक्स टूल डाउनलोड करें। स्थानीय तापमान, आर्द्रता और चेतावनियों की तत्काल जानकारी प्राप्त करें; इसमें लक्षण और प्राथमिक चिकित्सा जानकारी भी शामिल है।

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/communication-resources/app.html>



< मैसाचुसेट्स डिपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ से गर्मी के जोखिम की एवं अन्य जानकारी प्राप्त करें।

<https://www.mass.gov/extreme-heat>