

गर्मी

तयार रहनुहोस्

दिनहरू गर्मी हुँदै गइरहेका छन्, जुन ज्यानमारा हुन सक्दछ।

- कहाँ शीतल भएर बस्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस् - एयर कन्डीशन भएको घर, पुस्तकालय, शीतलन स्टेशनहरू
- मौसमसम्बन्धि चेतावनीको लागि साइन अप गर्नुहोस् - QR कोडहरू हेर्नुहोस्
- गर्मी दिनहरूमा आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्:
 - तिर्खा नलागे पनि पानी पिउनुहोस्
 - यदि गर्मी ठाउँमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने - छायाले ढाकेको आराम क्षेत्रहरू स्थापना गर्नुहोस्, छायामा विश्राम लिनुहोस्, र पानी पिउनुहोस्
 - धेरै गर्मीको प्रारम्भिक लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस् - मांसपेशी दुख्ने, डाबर लाग्ने, थकान

चिकित्सकीय ध्यान खोज्नुहोस्

गर्मीको थकान - क्लिनिक वा इमर्जेन्सी रूममा जानुहोस्

लक्षणहरू: बेहोस हुनु वा चक्कर लाग्नु, धेरै पसिना आउनु, टाउको दुख्नु, वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु, टाउको हल्का हुनु, कमजोरी हुनु, तिर्खा लाग्नु, पिसाब कम लाग्नु, मांसपेशी दुख्नु

गर्मीको स्ट्रोक - 911 मा कल गर्नुहोस्

लक्षणहरू: भ्रम, धमिलो बोली, रातो, तातो, सुख्खा छाला हुनु वा अत्यधिक पसिना आउनु, शरीरको तापक्रम धेरै हुनु, दौरा, चेतना गुमाउनु।



< **हीट इन्डेक्स टूल डाउनलोड गर्नुहोस्।** स्थानीय तापक्रम, आर्द्रता र चेतावनीको तत्काल पठन प्राप्त गर्नुहोस्; यसले लक्षणहरू र प्राथमिक उपचार सम्बन्धि जानकारी समावेश गर्दछ।

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



< **सेन्टर्स फर डीजीज कन्ट्रोल (CDC) बाट गर्मीको जोखिम सम्बन्धि र थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।**

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>