

## हीट स्ट्रोक (तापघात) की रोकथाम

Hindi Version

### हीट स्ट्रोक क्या है ?

मानव का शरीर आंतरिक तापमान को सुरक्षित सीमा के भीतर सहज तरीके से नियंत्रित कर सकता है। जब हम गर्म होते जाते हैं, हमारा शरीर ठंडा होने के लिए पसीना और साँस लेने की बढ़ती दर जैसे प्रतिक्रियाओं को शुरू करता है। परन्तु बेहद गर्म वातावरण में यह प्रतिक्रियाएं हमारे शरीर को प्रभावी ढंग से ठंडा नहीं कर सकता है और उस समय गर्मी से थकावट या हीट स्ट्रोक भी हो सकता है।

#### गर्मी से थकावट और हीट स्ट्रोक के लक्षण:

- ❖ चक्कर आना
- ❖ सर दर्द
- ❖ मतली
- ❖ सांस लेने में तकलीफ
- ❖ मानसिक भ्रम
- ❖ जब शरीर का तापमान 41°C या उससे ऊपर पहुँचता है
- ❖ मरोड़ या बेहोश होना जो हीट स्ट्रोक है

#### लोग जिन्हें खतरा है:

- ❖ मोटे
- ❖ बीमार (हृदय रोग और उच्च रक्तचाप के सहित)
- ❖ बुजुर्ग
- ❖ बच्चें



### हीट स्ट्रोक से बचने के लिए सावधानी

कृपया हांगकांग मौसम विभाग द्वारा जारी मौसम की चेतावनी पर ध्यान दें और निम्नलिखित कदम लें:

गर्मी अवशोषण को कम करने और पसीने के वाष्पीकरण की सुविधा के लिए हल्के-रंग के, ढीले कपड़े पहनें।

बेहद गर्म मौसम के दौरान, हाइकिंग या ट्रेकिंग जैसे लम्बे गतिविधियों सहित जोरदार बाहरी अभ्यास ना करें।

यदि संभव हो तो, बाहरी गतिविधियाँ सुबह या शाम को करें।

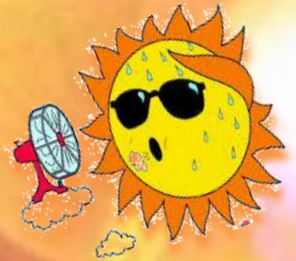
यदि आप को गर्म वातावरण में काम करना ही है तो, काम करने वाली जगहों पर संभव हो तो छायां डाल ले। अपने आपको स्फूर्तिदायक बनाने के लिए समय समय पर यहां और वहां शीतल जगहों पर आराम कर ले।

शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए तरल पदार्थ ले कर आएँ और ज्यादा से ज्यादा पीएं।

कैफीन या शराबयुक्त पेय (उदाहरण के लिए काफी और चाय) से बचें क्योंकि ऐसे पदार्थों मूत्र प्रणाली के माध्यम से शरीर में पानी की कमी को बढ़ाता है।

पार्क किए गए वाहनों के अंदर ना ठहरे।

अस्वस्थ महसूस करने पर तुरंत विश्राम करें और जल्द से जल्द डाक्टरी सलाह लें।



TEL: 23443019