सुइता सिटी बहुसांस्कृतिक वान स्टप परामर्श केन्द्र

जानिराखौँ! गर्मीका कारण हुने हिटस्ट्रोकबारे
知っておこう！熱中症のこと

【अनुवाद】

गर्मीको समयमा हामीले प्रायः सुन्ने शब्द हो "हिटस्ट्रोक"। शरीरमा अत्यधिक गर्मी जम्मा हुँदा हिटस्ट्रोक हुन्छ र यसका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्या तथा लक्षणहरू देखिन सक्छन्। अवस्था गम्भीर भएमा ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ। हिटस्ट्रोकबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाऔँ र स्वस्थ तथा सुरक्षित रूपमा गर्मीको मौसम बिताऔँ।

■हिटस्ट्रोकका लक्षण र अपनाउनुपर्ने उपाय

【सामान्य अवस्था】

लक्षणहरू:

रिंगटा लाग्नु, मांसपेशी दुख्नु, उभिँदा रिंगटा लाग्नु, हातखुट्टा झमझम हुनु

के गर्ने: चिसो ठाउँमा आराम गरी शरीरलाई चिसो बनाउनुहोस्। पर्याप्त पानी र नुनको मात्रा पूर्ति गर्नुहोस्। लक्षणमा सुधार नभएमा अस्पतालमा गएर जाँच गराउनुहोस्।

【मध्यम अवस्था】

लक्षण: धेरै टाउको दुख्ने, अत्यधिक थकान वा शरीर गल्नु, वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु, चेतनाको अवस्था असामान्य हुनु

के गर्ने: तुरुन्तै अस्पतालमा गएर जाँच गराउनुहोस्।

【गम्भीर अवस्था】

लक्षण: बोलेको कुरा असामान्य हुनु, शरीर अत्यधिक तातो हुनु, होस नहुनु, हिँड्न नसक्नु, शरीर काम्नु वा दौरा पर्नु

के गर्ने: तुरुन्त एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। एम्बुलेन्स नआउँदासम्म घाँटी, काखी र तिघ्राको जराको भाग (खुट्टा र शरीर जोडिने भाग) जस्ता स्थानहरू चिसो पार्नुहोस्।

※एम्बुलेन्स बोलाउने कि नबोलाउने भन्ने अन्योल भएमा, आपतकालीन स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र (#7119) मा फोन गरेर सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

■ तापघातबाट बच्ने 4 वटा महत्त्वपूर्ण उपाय

① पर्याप्त पानी र नुनको मात्रा लिनुहोस्

प्रत्येक 1 घण्टामा कम्तीमा 1 गिलास पानी पिउने बानी बसाल्नुहोस्।

धेरै पसिना आएको अवस्थामा नुनको मात्रा पनि पूर्ति गर्नुहोस्।

※नुन धेरै सेवन नगर्ने गरी सावधान हुनुहोस्।

② एअर कन्डिसनर (एसी) प्रयोग गर्नुहोस्

दिउँसो मात्र होइन, सुत्ने बेलामा पनि एसी प्रयोग गर्नुहोस्।

कोठाको तापक्रम र आर्द्रता कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

कोठाको तापक्रम करिब 28°C र आर्द्रता 40～60% राख्नु उपयुक्त मानिन्छ।

③ गर्मीमा सहज हुने लुगा लगाउनुहोस्
खुकुलो र हावा राम्रोसँग छिर्ने लुगा लगाउनुहोस्।
टोपी वा घामबाट जोगाउने छाता प्रयोग गर्नुहोस्। बरफ प्याक, नेक कूलर आदि जस्ता शरीर चिसो राख्ने सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्।

④ हेरचाह गर्ने र समय–समयमा सोधपुछ गर्ने गर्नुहोस्
वृद्धवृद्धा र बालबालिकाले आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको परिवर्तन आफैंले सजिलै थाहा पाउन नसक्ने अवस्था हुन सक्छ।
परिवार तथा वरपरका मानिसहरूले हेरचाह गर्ने र बेला–बेलामा अवस्था सोध्ने गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

■ गर्मीको सूचकाङ्क (WBGT) र हिटस्ट्रोक सतर्कता सूचना जाँच गर्नुहोस्
गर्मीको सूचकाङ्क (WBGT) उच्च भएको वा हिटस्ट्रोक सतर्कता सूचना जारी भएको अवस्थामा सकेसम्म बाहिर ननिस्कनुहोस् र चिसो कोठाभित्र बस्नुहोस्।

गर्मीको सूचकाङ्क (WBGT) हेर्न यहाँ
हिटस्ट्रोक सतर्कता सूचना हेर्न यहाँ

■ माइ बोतल (My Bottle) का लागि निःशुल्क पानी भर्ने मेसिन प्रयोग गर्नुहोस्
सुइता सिटीले हिटस्ट्रोक को रोकथाम र एकपटक मात्र प्रयोग हुने प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने उद्देश्यले नगरभित्र 38 स्थानमा पानी भर्ने मेसिन स्थापना गरेको छ।
माइ बोतल (My Bottle) लिएर जानुभएमा जो कोहीले पनि निःशुल्क पानी भर्न सक्नुहुन्छ।
थप जानकारीका लागि नगरपालिकाको वेबसाइट हेर्नुहोस्।

■ सम्पर्क
वातावरण नीति कार्यालय
फोन: 06-6384-1782

यदि तपाई सँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया सुइता सिटी बहुसांस्कृतिक वन-स्टप परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।