

791C

Beat the Heat



SAFEGUARD WORKERS FROM THE HEAT



Cool drinking water facility



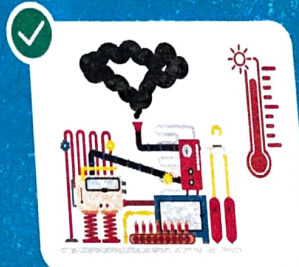
Timely medical care



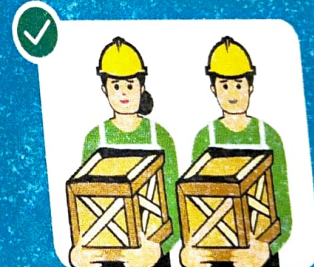
Frequent breaks in comfortable rest area



Cool and comfortable area for child care



Insulate and shield hot equipment



Assign additional workers or slow down work pace

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



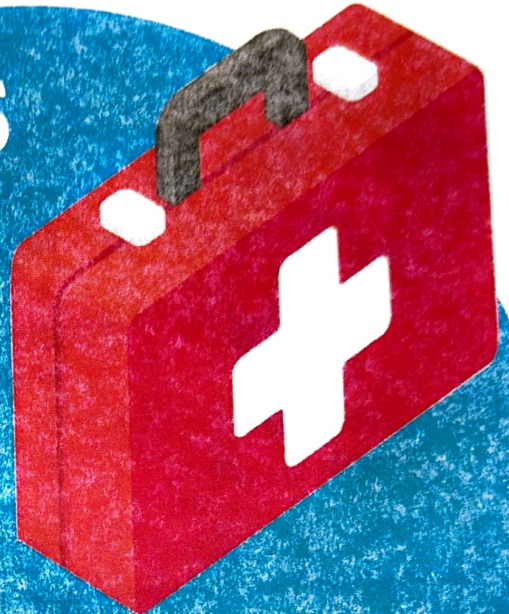
78/c



Beat the Heat

FIRST AID MEASURES

If you feel dizzy or uneasy



Drink water to rehydrate



Move to a cooler place immediately



Loosen clothes if possible



Sponge with water



If unconscious do not forcefeed or give water

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD

771C



SYMPTOMS OF HEAT-RELATED ILLNESSES



Acts or talks confused



Nausea and vomiting



Increased sweating and thirst



Muscle cramps



Fainting, weakness, dizziness



Body temperature rises to 40.5°C (105°F) or higher

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज़ धूप/लू ना करें उनका मज़ा ख़राब

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण

 बेहोशी	 मांसपेशियों में जकड़न	 मिर्गी/दोरा पड़ना	 थिड़थिड़ापन	 सिर दर्द	 अधिक पसीना आना
 कमज़ोरी/ चक्कर आना	 बेतुकी बार्ते करना	 सांस और दिल की घड़कन तेज़ होना	 मतली और उल्टी	 नींद से जागने में कठिनाई या नींद ना खुलना	 शरीर का तापमान 105° F (40.5°C) या उससे अधिक होना

सतर्क रहें जब बच्चे

 धूप में पैदल चले या साइकिल चलाएं	 स्कूल असेंबली में हो	 धूप में नंगे पांव खेले
---	--------------------------	----------------------------

प्राथमिक चिकित्सा के उपाय

 बच्चे को तुरंत अंदर या छांव में लाएं	 बच्चों के कपड़ों को जहाँ तक हो सके ढीला कर दें	 पैरों को थोड़ा सा ऊँचा करके लेटाएं	 पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज़ करें
 नल के पानी से पोंछें या ठिड़काव करें	 यदि बच्चा सतर्क या होश में है तो उसे तुरंत शीतल पेय जल पिलाएं	 अगर बच्चे को उल्टियाँ हों, तो उसे करबट के बल लिटाएं ताकी गले में कुछ ना फँसे	 बेहोशी की हालत में उसे कुछ भी खाने पीने को ना दें

बचाव

 ✓ पर्याप्त तरल पदार्थों को लें	 ✓ अपने आपको अच्छे से ढकें	 ✗ धूप में खेलना	 ✗ गाड़ी लॉक ना करे जब बच्चे गाड़ी में हों
---------------------------------------	----------------------------------	------------------------	---

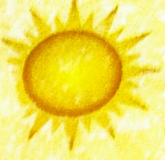
यदि आपके बच्चे में कोई भी गंभीर लक्षण है तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं या एम्बुलेंस को (दुलाएं) कॉल करें



अतिसंवेदनशील लोग



हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी



सतर्क रहें बीमारी के लक्षणों को याद रखें और
सावधानी बरतें



गर्म, लाल और
सुखी त्वचा



शरीर का तापमान
≥40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट



मतली या
उल्टी



बहुत तेज
सिर दर्द



मांसपेशियों में
कमजोरी या
ऐठन



सांस फूलना या
दिल की धड़कन
तेज होना



घबराहट होना,
चक्कर आना, बेहोशी और
हल्का सिरदर्द

यदि आप या अन्य कोई अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी का
सेवन करें



किसी छाया दार
एवं ठंडी जगह
पर आराम करें



अगर हो सकें तो
ठंडे पानी से नहा लें

डॉक्टर के पास जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें



धूप एवम् गर्मी में
ऐठन एक घंटे से
ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान
≥40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट से ज्यादा



लक्षणों का
गंभीर होना



अतिसंवेदनशील लोग





गर्मी को मात दें



क्या करें



हाइड्रेटेड रहें



सीधी धूप को रोकें



शरीर को ढकें, ढीले एवं हल्के रंग के कपड़े पहनें



घर पर ही रहें
दिन में 12 बजे से 4 बजे तक

क्या नहीं



दिन में 12 बजे से 4 बजे तक धूप में जाने से बचें



धूप में भारी कार्य जैसे कसरत इत्यादि न करें



धूप में बच्चों और पालतू जानवरों को गाड़ी में अकेला ना छोड़ें



शराब, चाय, कॉफी उच्च शर्करा पेय और गैस मिश्रित पेय पदार्थों का सेवन न करें



दोपहर में 2 बजे से 4 बजे के बीच में खाना बनाने से बचें



धूप में नंगे पैर ना घुमें

लोग जो ज्यादा जोखिम पर हैं



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवाएं निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली