

નિર્દેશો

ગરમીને પરાજિત કરો: ગરમ હવામાનમાં સુરક્ષિત રહેવું

ઇંગ્લેન્ડને લાગુ પડે છે

આ માર્ગદર્શન કોના માટે છે

ગરમ હવામાન દરમિયાન કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે અંગે આ માર્ગદર્શન દરેક વ્યક્તિ માટે સલાહ પૂરી પાડે છે.

વધુપડતી ગરમ રહેતી હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ બિમાર પડી શકે છે. જોકે, કેટલાક લોકો પર ગંભીરપણે બિમાર થવાનું વધારે જોખમ હોય છે.

આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું અગત્યનું છે, જેથી તમે ગરમ હવામાન માટે તૈયારી કરી શકો અને પોતાને તથા પોતાના ઘરને ઠંડું રાખવા માટે પગલાં લઈ શકો.

ગરમ હવામાનમાં સુરક્ષિત રહેવા માટે તમે લઈ શકો એવાં પગલાં

જ્યારે ઘણા લોકો ઉનાળાના ગરમ હવામાનનો આનંદ માણે છે, ત્યારે ગરમ હવામાન કેટલાક લોકોને વધુ ગરમ થવા (અસ્વસ્થતાપૂર્વક ગરમ થવા), ડિહાઇડ્રેશન, ગરમીનો થાક અને હીટસ્ટ્રોક દ્વારા અસ્વસ્થ કરી શકે છે.

- દિવસના સૌથી ગરમ સમયે, સવારે 11 અને બપોરના 3 વાગ્યાની વચ્ચે સૂર્યથી દૂર રહો
- જો તમે કોઈ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા જઈ રહ્યા હો (ઉદાહરણ તરીકે કસરત અથવા ફૂતરાને યાલવા લઈ જવું), તો આને દિવસના તે સમયે કરવાની યોજના બનાવો જ્યારે સવાર અથવા સાંજ જેવી ઠંડી હોય.
- સૂર્યની સામે પડતા રૂમમાં બારીઓ અને પડદા બંધ કરીને તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો
- જો તમે બહાર જાઓ તો યોગ્ય ટોપી અને સનગ્લાસ જેવા યોગ્ય કપડાંથી ઢાંકો, છાંયો શોધો અને સનસ્ક્રીન લગાવો
- પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ અને તમારા આલ્કોહોલનું સેવન મર્યાદિત કરો

- એવાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને પડોશીઓની તપાસ કરો કે જેઓ અસ્વસ્થ થવાનું વધુ જોખમ ધરાવતા હોઈ શકે છે અને જો તમને વધુ જોખમ હોય, તો તેમને તમારા માટે પણ આવું કરવા કહો
- હીટ એક્ઝોશન અને લૂ લાગવાનાં લક્ષણો તથા જો તમને અથવા અન્ય કોઈને તે હોય તો શું કરવું તે વિશે જાણો

ગરમ હવામાન અને સ્વાસ્થ્ય વિશે

આબોહવા પરિવર્તન યુકેમાં પહેલેથી જ ગરમ તાપમાનનું કારણ બની રહ્યું છે. યુકેમાં રેકોર્ડ પરના તમામ સૌથી ગરમ વર્ષ 2002થી થયા છે, અને જુલાઈ 2022માં તાપમાન રેકોર્ડ પર પ્રથમ વખત 40 ડિગ્રી સેલ્સિયસને વટાવી ગયું હતું. એવો અંદાજ છે કે 2022માં ઈંગ્લેન્ડમાં ગરમીને કારણે 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના 2,803 લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા અને એવી આગાહી કરવામાં આવી છે કે 2050 સુધીમાં દર વર્ષે ગરમીથી થતાં મૃત્યુની સંખ્યા ત્રણ ગણી થઈ શકે છે.

ગરમ હવામાન હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, ફેફસાની સમસ્યાઓ અને અન્ય રોગોનું જોખમ વધારી શકે છે. વૃદ્ધ લોકો, બાળકો અને નાના બાળકો ગરમ હવામાનથી અસ્વસ્થ થવાની શક્યતા વધુ હોય છે કારણ કે તેમના શરીર તાપમાનને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ નથી. પહેલેથી હોય એવી તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકો પણ ગરમ હવામાનની અસરો માટે સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે.

જો થોડાં સરળ પગલાં લેવામાં આવે તો ગરમીના સંસર્ગ સાથે સંકળાયેલા ઘણા નુકસાનને અટકાવી શકાય છે. ઉનાળા દરમિયાન, UK હેલ્થ સિક્યોરિટી એજન્સી (UKHSA) હવામાનની આગાહી સાથે ચેતવણીઓ આપવા માટે હવામાન કચેરી સાથે કામ કરશે, જો હવામાન એટલું ગરમ હોય કે તેનાથી લોકોના સ્વાસ્થ્યને અસર થવાની સંભાવના હોય, અને તમારી જાતને અને અન્યોને સુરક્ષિત રાખવા માટે પગલાં લેવામાં તમને મદદ કરશે.

ગરમ હવામાનમાં જેઓની તબિયત ખરાબ થવાનું જોખમ વધારે હોય એવા લોકો

જ્યારે હવામાન ગરમ હોય ત્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ અસ્વસ્થ થઈ શકે છે. ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાનું વધુ જોખમ ધરાવતા લોકોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના વૃદ્ધ લોકો (75 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના અગાઉના માર્ગદર્શનમાં ફેરફારની નોંધ કરો)
- 5 વર્ષ અને તેથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો અને નાનાં બાળકો
- પહેલેથી હોય એવી સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ ધરાવતા લોકો ખાસ કરીને હૃદયની સમસ્યાઓ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉન્માદ, ડાયાબિટીસ, કિડની રોગ, પાર્કિન્સન રોગ અથવા ગતિશીલતા સમસ્યાઓ
- અમુક દવાઓ પર હોય એવા લોકો
- માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો
- જે લોકો પહેલાથી જ બીમાર અને ડિહાઇડ્રેટેડ છે (ઉદાહરણ તરીકે ઝાડા અને ઉલ્ટીથી)
- જે લોકો દારૂ અથવા ડ્રગ પર અવલંબન અનુભવે છે
- જે લોકો શારીરિક રીતે સક્રિય છે અને બહાર ઘણો સમય વિતાવે છે જેમ કે દોડવીરો, સાઇકલ સવારો અને યાવનારા
- જે લોકો એવી નોકરીઓમાં કામ કરે છે કે જેમાં હાથેથી મજૂરી અથવા બહારનો વ્યાપક સમય જરૂરી હોય
- બેઘરપણાનો અનુભવ કરતા લોકો, જેમાં રફ સ્વીપર અને જેઓ પોતાના રહેઠાણમાં અનુકૂલન કરવામાં અસમર્થ હોય છે જેમ કે સોફા સર્ફર્સ અથવા હોસ્ટેલમાં રહેતા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.
- જે લોકો એકલા રહે છે અને પોતાની સંભાળ રાખવામાં અસમર્થ હોઈ શકે છે

જ્યાં સુધી કોઈ તબીબી વ્યાવસાયિક દ્વારા ન લેવાની સલાહ આપવામાં આવે ત્યાં સુધી તમારે તમારી બધી સૂચિત દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કોઈ ચિંતાઓ હોય, તો કૃપા કરીને NHS 111 પર કોલ કરો. કેટલીક દવાઓને પેકેજિંગ પરની સ્ટોરેજ સૂચનાઓને અનુસરીને 25°C થી નીચે અથવા ફ્રિજમાં સંગ્રહિત કરવાની જરૂર છે.

તમને લાગતું હોય કે જોખમમાં હોઈ શકે તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે તપાસ કરો અને જુઓ કે તેમને મદદની જરૂર છે કે કેમ.

હીટ એક્ઝોશન અને લૂ લાગવી

ગરમીનો થાક ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર વધુ ગરમ થાય છે અને ઠંડુ થઈ શકતું નથી. જો તમે 30 મિનિટની અંદર ઠંડા પડી જાઓ તો ગરમીના થાકને સામાન્ય રીતે કટોકટીની

તબીબી સહાયની જરૂર નથી. જો તમે ઠંડા થવા માટે પગલાં ન લો, તો ગરમીનો થાક હીટસ્ટ્રોક તરફ દોરી શકે છે.

ગરમીના થાકનાં સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- થાક
- નબળાઈ
- મૂર્છા લાગવી
- માથાનો દુખાવો
- સ્નાયુની તાણ
- બિમારી જેવું લાગવું કે બિમાર હોવું
- ભારે પરસેવો
- ભારે તરસ લાગવી

હીટસ્ટ્રોક એ છે જ્યાં શરીર હવે ઠંડુ થવા માટે સક્ષમ નથી અને શરીરનું તાપમાન ખતરનાક રીતે ઊંચું થઈ જાય છે.

હીટસ્ટ્રોકનાં સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- મૂંઝવણ
- સમન્વયનો અભાવ
- હૃદયના ઝડપી ધબકારા
- ઝડપી શ્વસન અથવા શ્વાસ ચડવો
- ગરમ ત્વચા જેમાં પરસેવો થતો નથી
- આંચકીઓ

હીટસ્ટ્રોક એ તબીબી કટોકટી છે. જો તમને લાગે કે કોઈને હીટસ્ટ્રોક છે તો તમારે 999 ડાયલ કરવો જોઈએ અને પછી તેમને ઠંડા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

તમે NHS.UK પર [ગરમીના થાક અને હીટસ્ટ્રોકનાં લક્ષણો](#) વિશે વધુ જાણી શકો છો.

ઠંડક કઈ રીતે મેળવવી

જો તમને અથવા અન્ય કોઈને ગરમીના થાકનાં લક્ષણો હોય તો કેવી રીતે ઠંડક મેળવવી:

- ઠંડી જગ્યાએ જાઓ, જેમ કે એર કન્ડીશનીંગવાળા રૂમમાં અથવા ક્યાંક શેડમાં
- બધા બિનજરૂરી કપડાં જેમ કે જેકેટ અથવા મોજાં દૂર કરો
- ઠંડુ પાણી, સ્પોર્ટ્સ અથવા રિહાઇડ્રેશન ડ્રિંક પીવો અથવા આઈસ-લોલી જેવા ઠંડા અને પાણીથી ભરપૂર ખોરાક લો
- ખુલ્લી ત્વચા પર સ્પ્રે અથવા સ્પોન્જ દ્વારા ઠંડુ પાણી લગાવો, અને કપડામાં લપેટી ઠંડા પેકનો ઉપયોગ કરીને બગલની નીચે અથવા ગરદન પર મૂકવાથી પણ મદદ મળી શકે છે.

તમારે 30 મિનિટની અંદર ઠંડુ થવાનું શરૂ કરવું જોઈએ અને સારું અનુભવવું જોઈએ.

જો તમે લક્ષણો વિશે ચિંતિત હો અથવા તે વધુ ખરાબ થઈ રહ્યાં હોય તો NHS 111નો સંપર્ક કરીને તબીબી સલાહ લો. કટોકટીમાં, અથવા જો તમને લાગે કે કોઈને હીટસ્ટ્રોક છે, તો 999 ડાયલ કરો.

ગરમ હવામાન માટે તૈયાર રહો

ગરમ હવામાન માટે તૈયાર રહેવા માટે આ માર્ગદર્શનમાં આપેલી સલાહને અનુસરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાનું જોખમ વધારે હોય તો આ ખાસ કરીને મહત્વનું છે. તૈયારી કરવા માટે તમે:

- સમાચાર સાંભળી શકો છો અને તમારી સ્થાનિક [હવામાનની આગાહી](#) તપાસી શકો છો, જેથી તમને ખબર પડે કે ગરમ હવામાન ક્યારે અપેક્ષિત છે
- વીજળી, પાણી પુરવઠો અને પરિવહન જેવી સેવાઓને અસર થવાની સંભાવના હોય તો શું કરવું તે અંગે સલાહ જોઈ શકો છો
- [વાયુ પ્રદૂષણની આગાહીઓ](#) અને સલાહ તપાસી શકો છો, કારણ કે ગરમ હવામાન દરમિયાન હવાનું પ્રદૂષણ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે અને અસ્થમા અને શ્વાસની અન્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો માટે સમસ્યા ઊભી કરી શકે છે
- જ્યારે ગરમ હવામાનની અપેક્ષા હોય, ત્યારે દિવસના સૌથી ગરમ ભાગમાં, સવારે 11 થી બપોરે 3 વાગ્યાની વચ્ચે બહાર ન રહેવા માટે તમારી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો.

જ્યારે ગરમ હવામાન હોય ત્યારે ઠીક રહો

જ્યારે હવામાન ગરમ હોય ત્યારે ખુદને વધુ ગરમ થવાથી બચાવવા માટે તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ છે. જો તમે ખૂબ ગરમ થઈ જાઓ છો, તો તમારા શરીરને ગરમીથી આરામ આપવો અને એવી ક્રિયાઓ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે જે તમને ઠંડા પડવામાં મદદ કરશે.

ડિહાઇડ્રેશન અટકાવવું

દિવસ દરમિયાન નિયમિતપણે પ્રવાહી પીવો, ખાસ કરીને જો તમે શારીરિક રીતે સક્રિય છો. તમારે એટલું પૂરતું પાણી પીવું જોઈએ, જેથી તમારું મૂત્ર આછા સ્ટ્રો કલરનું હોય.

પાણી અને પાતળું સ્કવોશ અથવા ઓછી ચરબીવાળાં દૂધ સારી પસંદગી છે. ફ્રુટ જ્યુસ, સ્મૂથી અને સોફ્ટ ડ્રિંકમાં શુગર વધારે હોય છે જે શરીરને ડિહાઇડ્રેટ કરે છે. તમે જે ફળોનો રસ અથવા સ્મૂથી પીવો છો તે મર્યાદિત કરો અને આહાર માટે ખાંડયુક્ત સોફ્ટ ડ્રિંકના સ્થાને શુગરફ્રી અથવા ખાંડની કોઈપણ વિવિધતા ઉમેર્યા વિનાનાં પીણાં લો.

જો તમે બહાર જતા હો તો પાણીથી ભરેલી રિફિલ કરી શકાય તેવી બોટલ લો. જાહેર પરિવહન અથવા કાર દ્વારા મુસાફરી માટે વધારાનું પાણી લો.

આલ્કોહોલ શરીર પર નિર્જલીકૃત અસર કરે છે, તેથી આલ્કોહોલ-મુક્ત વિકલ્પો અથવા પ્રત્યેક આલ્કોહોલિક પીણા પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવું એ એક સારો વિચાર છે.

જો તમે હીટવેવ દરમિયાન ઉપવાસ કરતા હો તો ઉપવાસ કરતાં પહેલાં પૂરતા પ્રમાણમાં હાઇડ્રેશન માટે પૂરતું પાણી પીઓ અને ઠંડક રાખવા અને ડિહાઇડ્રેશન અટકાવવા માટેના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. પહેલેથી હોય એવી સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ ધરાવતા લોકોએ ઉપવાસ કરતાં પહેલાં તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.

તમે NHS.UK પર [ડિહાઇડ્રેશનનાં ચિહ્નો અને લક્ષણો](#) વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

સૂર્ય સામે પોતાનું રક્ષણ કરો

યુકેમાં સૂર્ય ઘણીવાર સૂર્યદાહ કરવા માટે પૂરતો મજબૂત હોય છે અને બાળકો પર ખાસ કરીને સૂર્યથી ત્વચાને નુકસાન થવાનું જોખમ હોય છે.

સૂર્યથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે નીચેનાં પગલાં લો.

- સવારે 11 અને બપોરે 3ની વચ્ચે જ્યારે સૂર્ય સૌથી વધુ પ્રબળ હોય ત્યારે છાંયડામાં રહો
- હળવા, ઢીલા-ફિટિંગ, હળવા રંગના કપડાં, જેમ કે લાંબી બાંયનો શર્ટ, ટ્રાઉઝર અથવા ક્લોઝ-વીવ ફેબ્રિક્સ સાથેનાં લાંબાં સ્કર્ટ પહેરો
- તમારા ચહેરા, આંખો, માથું, કાન અને ગરદનનું રક્ષણ કરવા માટે વાઇડ-બ્રિમ્ડ હેટ પહેરો
- એવા સનગ્લાસ પહેરો જે રેપઅરાઉન્ડ હોય અથવા સૂર્યથી રક્ષણ પૂરું પાડવા પહોળા આર્મ હોય
- સનસ્ક્રીન ઉદારતાથી લગાડો અને વારંવાર ફરીથી લગાડો, ખાસ કરીને તેને દૂર કરતી પ્રવૃત્તિઓ પછી, જેમ કે સ્વિમિંગ અથવા ટોવેલિંગ. NHS ભલામણ કરે છે કે આ ઓછામાં ઓછા 30ના સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF) અને 4 અથવા 5 સ્ટાર અલ્ટ્રાવાયોલેટ A (UVA) સુરક્ષા સાથેનું હોવું જોઈએ

તમે NHS.UK પર [સનસ્ક્રીન અને સૂર્ય સામે સુરક્ષા](#) વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો, જેમાં સનસ્ક્રીન કેવી રીતે લગાડવું તેનો પણ સમાવેશ થાય છે.

ભારે શ્રમદાયક શારીરિક પ્રવૃત્તિ મર્યાદિત કરો

જો તમારાથી થઈ શકે તો દિવસના સૌથી ગરમ ભાગમાં સવારે 11થી બપોરે 3 વાગ્યાની વચ્ચે તમે જે સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો છો તે મર્યાદિત કરો. જો તમે કસરત અથવા બાગકામ જેવી કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માંગતા હો, તો જ્યારે ઠંડક હોય ત્યારે સવારે અથવા સાંજે આ કામ કરવાની યોજના બનાવો.

બાળકોએ ખૂબ જ ગરમીના દિવસોમાં સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ ન લેવો જોઈએ.

ગરમ બંધ જગ્યાઓમાં રહેવાનું ટાળો

નાની, બંધ જગ્યાઓ, જેમ કે સ્ટેશનરી કાર્સ બહુ ઝડપથી બહુ જોખમભરી રીતે ગરમ થઈ શકે છે. ખાતરી કરો કે બાળકો, બાળકો, વૃદ્ધ લોકો અને પાલતુ પ્રાણીઓને સ્થિર કાર અથવા અન્ય બંધ જગ્યાઓમાં એકલાં ન છોડવામાં આવે.

ખાતરી કરો કે પ્રેમ્ઝ અથવા પુશયેરમાં બાળકો છત્રના ઉપયોગ સાથે શેડમાં રહેતા હોય. ખાતરી કરો કે ત્યાં પર્યાપ્ત હવાનો પ્રવાહ છે, કોઈપણ વધારાના કપડાંને દૂર કરો અને

તેઓ વધુ ગરમ નથી થયા તેની ખાતરી કરવા માટે તેમને નિયમિતપણે તપાસો. તમે NHS.UK પર [તમારા બાળકને તડકામાં સુરક્ષિત રાખવા](#) વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

તમારા ઘરને ઠંડું રાખવું

ગરમ હવામાન દરમિયાન ઘર વધુ ગરમ થઈ શકે છે અને અસ્વસ્થતા અનુભવાઈ શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમે સૂવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છો. તમારા ઘરને ઠંડું કરવા માટે નીચેનાં પગલાં લો:

- દિવસ દરમિયાન સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવતી બારીઓ પર બ્લાઇન્ડ્સ અને પડદા બંધ કરો
- જો તમારી પાસે બાહ્ય શટર અથવા શેડ્ઝ હોય તો તેને બંધ કરો
- ઘરના ઠંડા ભાગમાં જાઓ, ખાસ કરીને સૂવા માટે
- જ્યારે હવા અંદર કરતાં બહાર ઠંડી લાગે, ઉદાહરણ તરીકે રાત્રે, બારીઓ ખોલો (જો તેમ કરવું સલામત હોય તો) અને તમારા ઘરમાંથી હવા વહેતી કરવાનો પ્રયાસ કરો
- જો હવાનું તાપમાન 35 ડિગ્રી સેલ્સિયસથી ઓછું હોય તો ઇલેક્ટ્રિક પંખાનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ પંખાને તમારા શરીર તરફ સીધો ન રાખો, કારણ કે તેનાથી ડિહાઇડ્રેશન થઈ શકે છે
- તપાસો કે કોઈ પણ હીટિંગ બંધ કરેલું હોય
- લાઇટ અને વિદ્યુત ઉપકરણો કે જે ઉપયોગમાં ન હોય તે બંધ કરો
- બહાર શેડમાં ઠંડી હોય તો બહાર જાઓ

સાર્વજનિક ઇમારતો જેમ કે પૂજા સ્થાનો, સ્થાનિક પુસ્તકાલયો અથવા સુપરમાર્કેટ તમારા ઘર કરતાં વધુ ઠંડાં હોઈ શકે છે. જો તેઓ નજીકમાં હોય તો ઠંડક મેળવવાના માર્ગ તરીકે આમાંથી એકની મુલાકાત લેવાનું વિચારો.

તરતી વખતે સુરક્ષિત રહો

જ્યારે હવામાન ગરમ હોય ત્યારે સ્વિમિંગ પૂલ, નદીઓ, સરોવરો અથવા સમુદ્ર એ ઠંડક મેળવવાની એક મનોરંજક રીત હોઈ શકે છે, જો કે ઉનાળાના મહિનાઓ ડૂબવાના અકસ્માતોમાં વધારા સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

નીચેની સલાહ તમને સ્વિમિંગ કરતી વખતે સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે:

- હંમેશાં ચેતવણી અને માર્ગદર્શન ચિહ્નો જુઓ
- ફક્ત લાઇફગાર્ડ ક્વરવાળા વિસ્તારોમાં જ પાણીમાં તરો
- આલ્કોહોલ પીધા પછી ક્યારેય પાણીમાં તરવા જશો નહીં
- જો તમે પાણીની બહાર અથવા પાણીના કિનારે જેમ કે બોટિંગ અથવા ફિશિંગ જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા હો તો બોયન્સી એઇડ અથવા લાઇફ જેકેટ પહેરો
- ધ્યાન રાખો કે ખુલ્લું પાણી દેખાય તેના કરતાં ઘણું ઠંડું હોઈ શકે છે જે [ઠંડા પાણીના આઘાત](#) તરફ લઈ જઈ શકે છે
- તમને ઠંડી લાગવા લાગે કે તરત જ પાણીમાંથી બહાર નીકળો
- કિનારા સાથે સમાંતર તરવું, તેનાથી દૂર નહીં
- હંમેશાં કોઈ બીજા સાથે તરવા જાઓ જેથી તમે એકબીજાને મદદ કરી શકો
- નામ [Swimfo](#) અથવા સ્થાન દ્વારા નિર્દિષ્ટ ન્હાવાના પાણીની ગુણવત્તાની વિગતો જોવા માટે ચેક કરો

તમે [રોયલ લાઇફ સેવિંગ સોસાયટી \(RLSS\)](#) પરથી [ઉનાળામાં સુરક્ષિત સ્વિમિંગ](#) વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

વધુ માહિતી અને સહાયતા

તમારા મનની તેમજ તમારા શરીરની કાળજી લેવાનું અને જો તમને જરૂર હોય તો સહાયતા મેળવવાનું યાદ રાખવું અગત્યનું છે. સહાય અને માહિતીના એવા સ્ત્રોતો છે જે મદદ કરી શકે છે. [એવરી માઇન્ડ મેટર્સ](#) (Every Mind Matters) ઘણી બધી ઉપયોગી માહિતી પ્રદાન કરે છે.

જો તમે કોઈ મિત્ર, પાડોશી અથવા કુટુંબના સભ્ય વિશે ચિંતિત હો જેને વધારાના સમર્થનની જરૂર હોય તો તમારી [સ્થાનિક કાઉન્સિલ](#) સલાહ આપી શકે છે.