

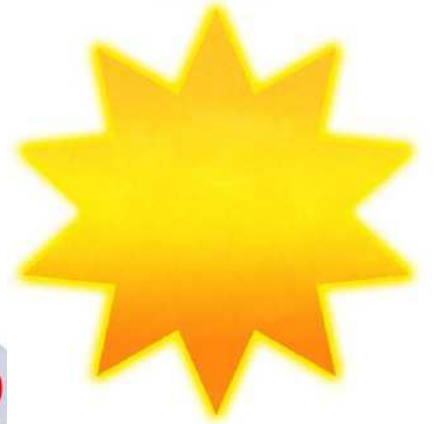


UK Health
Security
Agency



गरमी खां छुटकारो पाओ:
गरमी मां सुरक्षित रहो

सोली पढ़ण वारी किताबची



गरमी बारे मां



हमारो मौसम वधु गरम थी रह्यो छे.
जुलाई 2022 मां पहली वार तापमान
40°C तक पुघ्यो



गरमी मां लोकां तबियत खराब थी
सके छे. ए पहिंजा मौजूद सेहत जी
तकलीफ वधारे खराब थी सके छे.



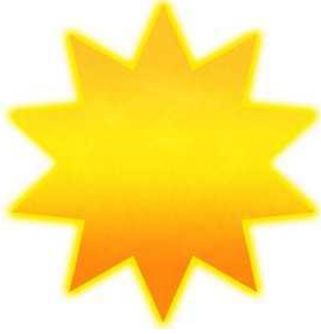
ए भी कारण बने छे:

- गरमी थी थकावट
- गरमी जो दौरौ



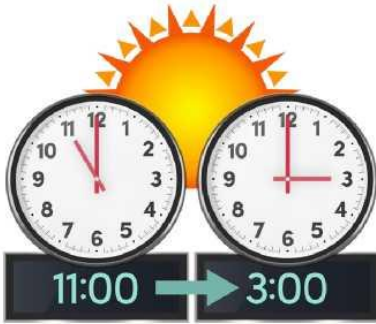
तैयार रहो. खबरां अने मौसम जी अगाही
जो ध्यान रखो.

સૂરજ યાં આપણે સુરક્ષિત રહો



આપણે વધારે ગરમ થિયા યાં બચાવ જરૂરી છે.

અહાં કેઈ વાતા છે જે તમે કરી સકો:



- 11 વાગ્યા યાં 3 વાગ્યા સુધી છાંવ માં રહો



- ઢીલા કપડા પહિરો, ચૌડી છાંહ જી ટોપી અને સૂરજ ચશ્મા પહિરો
- ઘણુ પાણી પિયો, અને શરાબ વધારે ના પિયો



- ઘણુ સનસ્ક્રીન લગાઓ

બોતલ ડપર **30+ UPF** લિખ્યો છે કે ના, ં ચેક કરો. 30 યાં વધુ નંબર હોં તો ં અઙૂ સુઠો છે.

ઠંડો થિયા જી રીતિ



અગર તમે વધારે ગરમ થી વયો, તો ઠંડો થિયા વાસ્તે કેઈ વાતા કરી સકો:

- ઠંડા ઠૌર માં જાઓ
- વધારે કપડા ઉતારી દો, જેમ જૈકેટ યા મોજા



- ઠંડા પેય પિયો યા બર્ફ જી કુલ્ફી ખાઓ
- ઠંડા પાણી છાંટી આપણી ચમડી ભિજાઓ



- બાંહાં હેટે યા ગલા જી પિછાડી ઠંડો પટ્ટો રખો
- સૂરજ સામે વાળી બારી અને પરદા બંદ કરો

જોખિમ માં લોક



કેઈ લોક ગરમી કારણે વધારે બિમાર થિયા જા છે.

એ લોક જે:



- જે 65 વર્સાં ખાં વધારે ઉમર વાળા છે
- જે 5 વર્સાં ખાં વધારે નાન્ટા છે
- જે લંબી સમય ખાં સેહત જી તકલીફ વાળા છે



- જે અકેલા રહવા છે, બેઘર છે, યા આપણે આપ ઘ્યાલ રાખવા મદદ જોઈએ છે
- જે ડિમેંશિયા, માનસિક સેહત જી તકલીફ, નશા યા શરાબ જી લત વાળા છે



- જે દિન જી સબસ વધારે ગરમ વખત માં ઘર માં રહવા છે

गरमी थी थकावट



गरमी थी थकावट तब थया जे वखत शरीर वधारे गरम थई वयो. अक्सर ए तात्कालिक आपातस्थिति नथी.

गरमी थी थकावट जी लक्षण



- थकावट, कमजोरी या बेहोशी महसूस थवी

- सिर दर्द

- मसलां मां अकड़न

- बीमार महसूस थवी या उलटी थवी

- घणु पसीनो आववो

- जोरसूं प्यास लागवो



जितलो जल्दी सको, ठंडो थवो.

पेज 4 ऊपर वता जी पालन करो.



अगर व्यक्ति ठंडो न थयो, तो गरमी थी थकावट गरमी जो झटको मां बदल थई सके छे.

गरमी जो दौरो



गरमी जो दौरो त्यां थवे छे ज्यां जिस्म ठंडो न थई सके. ए घणी खतरनाक होई सके छे.

गरमी जा दौरो जी लक्षण



- भ्रम
- समान तालमेल जी कमी, जेम चलवो या वस्तु उठाववो मुश्किल होवो
- तेज दिल नी धड़कन या सास
- गरम चमड़ी, पण पगहर न
- सड़कण



999

आ ए तात्कालिक आपातस्थिति छे!

999 पर फोन करो!

पाछो, व्यक्ति खां ठंडो करवा कोशिश करो.

સુટણ વખત સુરક્ષિત રહો



સમુંદર, નદી યા તલાવ માં સુટણ ઠંડો રહવા વાસ્તે સુઠો લાગે સકે છે. એ ધી ઁતરનાક હોઈ સકે છે!



- ચેતાવની ઝી નિશાણી ઝોવો, અને ફકત તેમાં સુટવો ઝિથે લાઈફગાર્ડ હોવાં
- કિનારે થી દૂર તરવાણ ન કરો
- શરાબ પિયાણ પછી કધી પન તરવાણ ન કરો
- ઝિતલો ઝલ્દી સકો બહાર આવો ઝેંતલે તમે ઠંડો મહસૂસ કરો — ઁલ્લા પાણી ઠંડો ઝટકા દેવો સકે છે
- અગર તમે નાવ માં હો યા માછી મારવાં ઝાઓ, તો લાઈફ ઝેકેટ પહિરો
- હમેશા બીઝા વાળા સંગ સુટવો, ઝેથાં તમે ઁક બીઝા ની મદદ કરી સકો

मदद अने सला



सेहत जी जानकारी खां लिंक

[गरमी खां छुटकारो पाओ](#)

[गरमी जी थकावट अने गरमी जो दौरो](#)

[सनस्क्रीन अने सूरज थी बचाव](#)

[आपणा शिशु खां सूरज मां सुरक्षित राखवो](#)



वधारे जानकारी अने मदद खां लिंक



मानसिक सेहत:

[हर लोक जो मन महत्वपूर्ण आहे](#)

ज्यां तमे किसी दोस्त, पड़ोसी या कुटुंब जा
मेंबर बाबत गिणती राखो:

[पोताणी लोकल काउंसिल सां संपर्क करो](#)



सुरक्षित तरवाण:

[रॉयल लाइफ सेविंग सोसाइटी](#)