

આ માર્ગદર્શન કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શન દરેકને ગરમ હવામાન દરમિયાન સલામત રહેવાની સલાહ આપે છે.

જો કોઈ પણ વ્યક્તિ ખૂબ ગરમ થાય તો તે બીમાર થઈ શકે છે. જોકે, કેટલાક લોકોને ગંભીર બીમાર થવાનું જોખમ વધારે હોય છે.

આ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તમે ગરમ હવામાન માટે તૈયાર રહી શકો અને પોતાને અને તમારા ઘરને ઠંડુ રાખવા માટે પગલાં લઈ શકો.

ગરમ હવામાનમાં સલામત રહેવા માટે તમે જે પગલાં લઈ શકો છો

જ્યારે ઘણા લોકો ઉનાળાના ગરમ હવામાનનો આનંદ માણે છે, ત્યારે ગરમ હવામાન કેટલાક લોકોને ઓવરહિટીંગ (અસ્વસ્થતાપૂર્વક ગરમ થવું), ડિહાઇડ્રેશન, ગરમીનો થાક અને ગરમીનો પ્રકોપ દ્વારા બીમાર બનાવી શકે છે.

- જો તમે કોઈ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા જઈ રહ્યા છો (ઉદાહરણ તરીકે, કસરત કરવી અથવા ફૂતરાને ફરવા જવું), તો દિવસના તે સમયે કરવાની યોજના બનાવો જ્યારે દિવસ ઠંડુ હોય, જેમ કે વહેલી સવારે અથવા સાંજે.
- તડકા તરફ રહેવા રૂમમાં બારીઓ અને પડદા બંધ કરીને તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો
- પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો અને તમારા દારૂનું સેવન મર્યાદિત કરો
- પરિવાર, મિત્રો અને પડોશીઓની તપાસ કરો કે જેમને બીમાર થવાનું જોખમ વધારે હોઈ શકે છે, અને જો તમને વધુ જોખમ હોય, તો તેમને તમારા માટે પણ આવું કરવા માટે કહો
- ગરમીથી થાક અને ગરમીનો પ્રકોપના લક્ષણો જાણો અને જો તમને અથવા બીજા કોઈને તે હોય તો શું કરવું તે જાણો
- સીધો સૂર્યપ્રકાશ ટાળવાનો પ્રયાસ કરો, ખાસ કરીને સવારે 11 થી બપોરે 3 વાગ્યાની વચ્ચે જ્યારે યુવીનું સ્તર સૌથી વધુ હોય છે
- જો તમે આ સમય દરમિયાન બહાર જઈ રહ્યા છો, તો યોગ્ય કપડાંથી ઢાંકી દો, પહોળી કાંટાવાળી ટોપી અને સનગ્લાસ પહેરો, છાંયો શોધો અને ઉદારતાથી સનસ્ક્રીન લગાવો અને વારંવાર ફરીથી લગાવો

ગરમ હવામાન અને સ્વાસ્થ્ય વિશે

હવામાન પરિવર્તન પહેલાથી જ યુકેમાં ગરમ તાપમાનનું કારણ બની રહ્યું છે. યુકેમાં રેકૉર્ડ પરના બધા સૌથી ગરમ વર્ષો 2002 પછી બન્યા છે, અને જુલાઈ 2022 માં રેકૉર્ડ પર પહેલીવાર તાપમાન 40°C ને વટાવી ગયું. એવું અનુમાન છે કે 2022 માં ઇંગ્લેન્ડ માં 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 થતા મૃત્યુની સંખ્યા ત્રણ ગણી થઈ શકે છે.

ગરમ હવામાન હૃદયરોગનો હુમલો, સ્ટ્રોક, ફેફસાની સમસ્યાઓ અને અન્ય રોગોનું જોખમ વધારી શકે છે. વૃદ્ધ લોકો, શિશુઓ અને નાના બાળકો ગરમ હવામાનથી બીમાર થવાની શક્યતા વધુ હોય છે કારણ કે તેમના શરીર તાપમાનને નિયંત્રિત કરવામાં ઓછા સક્ષમ હોય છે. અંતર્ગત તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકો પણ ગરમ હવામાનની અસરો માટે સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે.

થોડા સરળ પગલાં લેવામાં આવે તો ગરમીના સંપર્કમાં આવવાથી થતા ઘણા નુકસાનને અટકાવી શકાય છે. ઉનાળા દરમિયાન, યુકેએચએસએ હવામાન વિભાગ સાથે મળીને હવામાનની આગાહી સાથે ચેતવણીઓ જારી કરશે જો હવામાન એટલું ગરમ હોય કે તે લોકોના સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે, અને તમને પોતાને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે પગલાં લેવામાં મદદ કરશે.

ગરમ હવામાનમાં બીમાર થવાનું જોખમ ધરાવતા લોકો

હવામાન ગરમ હોય ત્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ બીમાર થઈ શકે છે. જે લોકો ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું જોખમ વધારે છે તેમાં શામેલ છે:

- 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના વૃદ્ધ લોકો (75 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના અગાઉના માર્ગદર્શનમાં ફેરફાર નોંધો)
- 5 વર્ષ અને તેથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને નાના બાળકો
- અંતર્ગત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો, ખાસ કરીને હૃદયની સમસ્યાઓ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉન્માદ, ડાયાબિટીસ, કિડની રોગ, પાર્કિન્સન રોગ, અથવા ગતિશીલતા સમસ્યાઓ
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- ચોક્કસ દવાઓ લેતા લોકો
- ગંભીર માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો
- જે લોકો પહેલાથી જ બીમાર અને ડિહાઇડ્રેટેડ છે (ઉદાહરણ તરીકે ઝાડા અને ઉલટીથી)
- જે લોકો દારૂ અથવા ડ્રગ વ્યસનનો અનુભવ કરે છે
- જે લોકો શારીરિક રીતે સક્રિય છે અને બહાર ઘણો સમય વિતાવે છે જેમ કે દોડવીરો, સાયકલ સવારો અને ચાલનારા
- જે લોકો એવી નોકરીઓમાં કામ કરે છે જેને મેન્યુઅલ મજૂરીની જરૂર હોય છે અથવા બહાર ઘણો સમય પસાર કરવો પડે છે
- બેઘરતાનો અનુભવ કરતા લોકો, જેમાં રફ સ્લીપર્સ અને જેઓ તેમના રહેવાના આવાસમાં અનુકૂળન કરવામાં અસમર્થ છે જેમ કે સોફા સર્ફર્સ અથવા હોસ્ટેલમાં રહેવું.
- જે લોકો એકલા રહે છે અને પોતાની સંભાળ રાખવામાં અસમર્થ હોઈ શકે છે

તમારે તમારી બધી સૂચિત દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ સિવાય કે કોઈ તબીબી વ્યાવસાયિક દ્વારા સલાહ આપવામાં આવે. જો તમને કોઈ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ચિંતા હોય, તો ફૂપા કરીને

એનએચએસ 111 પર કોલ કરો. કેટલીક દવાઓ પેકેજિંગ પરના સંગ્રહ સૂચનોનું પાલન કરીને 25°C થી નીચે અથવા ફ્રિજમાં સંગ્રહિત કરવાની જરૂર છે.

તમને લાગે છે કે જોખમમાં હોઈ શકે તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે તપાસ કરો અને જુઓ કે તેમને મદદની જરૂર છે કે નહીં.

ગરમીનો થાક અને ગરમીનો પ્રકોપ

ગરમીનો થાક ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર વધુ ગરમ થાય છે અને ઠંડુ થઈ શકતું નથી. જો તમે 30 મિનિટની અંદર ઠંડુ થઈ જાઓ છો તો ગરમીના થાકને સામાન્ય રીતે તાત્કાલિક તબીબી સહાય ની જરૂર હોતી નથી. જો તમે ઠંડુ થવા માટે પગલાં ન લો, તો ગરમીના થાકને કારણે ગરમીનો પ્રકોપ થઈ શકે છે.

ગરમીના થાકના સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- થાક
- નબળાઈ
- બેભાન લાગણી
- માથાનો દુખાવો
- સ્નાયુ ખેંચાણ
- બીમાર લાગવું કે હોવું
- ભારે પરસેવો
- તીવ્ર તરસ

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

ગરમીનો પ્રકોપના સામાન્ય લક્ષણોમાં શામેલ છે:

- મૂંઝવણ
- સંકલનનો અભાવ
- ઝડપી ધબકારા
- ઝડપી શ્વાસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગરમ ત્વચા જે પરસેવો ન કરતી હોય
- આંચકીનો હુમલો

ગરમીનો પ્રકોપ એ એક તબીબી કટોકટી છે. જો તમને લાગે કે કોઈને ગરમીનો પ્રકોપ થયો છે તો તમારે 999 ડાયલ કરવો જોઈએ અને પછી તેમને ઠંડુ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

તમે એનએચએસ.UK પર ગરમીના થાક અને ગરમીનો પ્રકોપના લક્ષણો વિશે વધુ જાણી શકો છો.

કેવી રીતે ઠંડુ થવું

જો તમને અથવા બીજા કોઈને ગરમીના થાકના લક્ષણો હોય તો કેવી રીતે ઠંડુ થવું:

- એર કન્ડીશનીંગવાળા રૂમ જેવી ઠંડી જગ્યાએ અથવા છાયામાં ક્યાંક જાઓ, સીધા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહો
- બધા બિનજરૂરી કપડાં જેમ કે જેકેટ અથવા મોજાં કાઢી નાખો
- ઠંડુ પાણી, રમતગમત અથવા રિહાઇડ્રેશન પીણું પીવો, અથવા બરફની લોલી જેવા ઠંડા અને પાણીયુક્ત ખોરાક ખાઓ
- ખુલ્લી ત્વચા પર સ્પ્રે અથવા સ્પોન્જ દ્વારા ઠંડુ પાણી લગાવો, અને કપડામાં લપેટીને બગલ નીચે અથવા ગરદન પર કોલ્ડ પેકનો ઉપયોગ કરવાથી પણ મદદ મળી શકે છે

તમારે 30 મિનિટમાં ઠંડુ થવાનું શરૂ કરવું જોઈએ અને સારું લાગવું જોઈએ.

જો તમને લક્ષણો વિશે ચિંતા હોય, અથવા તે વધુ ખરાબ થઈ રહ્યા હોય, તો એનએચએસ 111 નો સંપર્ક કરીને તબીબી સલાહ લો. કટોકટીની સ્થિતિમાં, અથવા જો તમને લાગે કે કોઈને ગરમીનો પ્રકોપ થયો છે, તો 999 ડાયલ કરો.

ગરમ હવામાન માટે તૈયાર રહો.

ગરમ હવામાન માટે તૈયાર રહેવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાં આપેલી સલાહનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને ગંભીર રીતે બીમાર થવાનું જોખમ વધારે હોય તો આ ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે. તૈયારી કરવા માટે, તમે આ કરી શકો છો:

- સમાચાર સાંભળો અને તમારી સ્થાનિક હવામાન આગાહી તપાસો જેથી તમને ખબર પડે કે ક્યારે ગરમ હવામાનની અપેક્ષા છે
- જ્યારે ગરમ હવામાનની અપેક્ષા હોય, ત્યારે વહેલી સવારે અથવા સાંજે તમારી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો, જ્યારે તે સામાન્ય રીતે ઠંડુ હોય
- જો વીજળી, પાણી પુરવઠો અને પરિવહન જેવી સેવાઓ પ્રભાવિત થવાની સંભાવના હોય તો શું કરવું તે અંગે સલાહ માટે જુઓ
- વાયુ પ્રદૂષણની આગાહીઓ અને સલાહ તપાસો, કારણ કે ગરમ હવામાન દરમિયાન વાયુ પ્રદૂષણ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે અને અસ્થમા અને અન્ય શ્વાસની સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો માટે સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે

ગરમ હવામાન હોય ત્યારે સ્વસ્થ રહો

ગરમ હવામાન હોય ત્યારે તમારી જાતને વધુ ગરમ થવાથી બચાવવા માટે તમે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો. જો તમે ખૂબ ગરમ થાઓ છો, તો તમારા શરીરને ગરમીથી વિરામ આપવો અને એવા પગલાં લેવા મહત્વપૂર્ણ છે જે તમને ઠંડુ કરવામાં મદદ કરશે.

ડિહાઇડ્રેશન અટકાવો

દિવસભર નિયમિતપણે પ્રવાહી પીવો, ખાસ કરીને જો તમે શારીરિક રીતે સક્રિય હોવ. તમારે એટલું પીવું જોઈએ કે તમારા પેશાબનો રંગ આછો સ્ટ્રો હોય.

પાણી અને પાતળું સ્કવોશ અથવા ઓછી ચરબીવાળા દૂધ સારા વિકલ્પો છે. ફળોના રસ, સ્મૂધી અને સોફ્ટ ડ્રિંક્સ ખાંડમાં વધુ હોઈ શકે છે જે શરીરને ડિહાઇડ્રેટ કરે છે. તમે જે ફળોના રસ અથવા સ્મૂધી પીતા હો તેનું પ્રમાણ મર્યાદિત કરો, અને ખાંડવાળા સોફ્ટ ડ્રિંક્સનો ઉપયોગ ખોરાક, ખાંડ-મુક્ત અથવા ખાંડ-મુક્ત જાતો માટે કરો.

જો તમે બહાર જઈ રહ્યા છો, તો પાણીથી ભરેલી રિફિલેબલ બોટલ લો. જાહેર પરિવહન અથવા કાર દ્વારા મુસાફરી માટે વધારાનું પાણી લો.

દારૂ શરીર પર ડિહાઇડ્રેટિંગ અસર કરે છે, તેથી દારૂ-મુક્ત વિકલ્પો પસંદ કરવા અથવા એક ગ્લાસ પાણી સાથે વૈકલ્પિક આલ્કોહોલિક પીણાં પસંદ કરવાનું એક સારો વિચાર છે.

જો તમે ગરમીના મોજા દરમિયાન ઉપવાસ કરી રહ્યા છો, તો ઉપવાસ કરતા પહેલા પૂરતા પ્રમાણમાં હાઇડ્રેટ પીવું અને ઠંડુ રાખવા અને ડિહાઇડ્રેશન અટકાવવા માટેના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. અંતર્ગત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોએ ઉપવાસ કરતા પહેલા તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.

તમે એનએચએસ.UK પર ડિહાઇડ્રેશનના ચિહ્નો અને લક્ષણો વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

સૂર્યથી પોતાને બચાવો

યુકેમાં સૂર્ય ઘણીવાર એટલો મજબૂત હોય છે કે વાદળ છાયું વાતાવરણ હોવા છતાં પણ સનબર્ન થઈ શકે છે. બાળકો અને બાળકોની ત્વચા વધુ સંવેદનશીલ હોય છે અને ખાસ કરીને સૂર્યથી ત્વચાને નુકસાન થવાનું જોખમ હોય છે.

સૂર્યથી પોતાને બચાવવા માટે નીચેના પગલાં લો:

- સીધો સૂર્યપ્રકાશ ટાળવાનો પ્રયાસ કરો, ખાસ કરીને સવારે 11 થી બપોરે 3 વાગ્યાની વચ્ચે જ્યારે યુવીનું સ્તર સૌથી વધુ હોય છે
- હળવા, છૂટા-ફિટિંગ, આછા રંગના કપડાં પહેરો, જેમ કે લાંબી બાંયનો શર્ટ, ટ્રાઉઝર્સ અથવા ગાઢ વણાટવાળા કાપડમાંથી બનાવેલા લાંબા સ્કર્ટ
- તમારા ચહેરા, આંખો, માથું, કાન અને ગરદનને સુરક્ષિત રાખવા માટે પહોળી કાંટાવાળી ટોપી પહેરો

- સૂર્યથી રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે સનગ્લાસ પહેરો જે લપેટાયેલા હોય અથવા પહોળા હાથવાળા હોય
- સનસ્ક્રીન ઉદારતાથી લગાવો અને વારંવાર ફરીથી લગાવો, ખાસ કરીને સ્વિમિંગ અથવા ટુવાલ જેવી પ્રવૃત્તિઓ પછી જે તેને દૂર કરે છે. એનએચએસ ભલામણ કરે છે કે આ ઓછામાં ઓછા 30 ના સૂર્ય સુરક્ષા પરિબળ (એસપીએફ) અને 4 અથવા 5 સ્ટાર અલ્ટ્રા વાયોલેટ A (યુવીએ) રક્ષણ સાથે હોવું જોઈએ.

સનસ્ક્રીન અને સૂર્ય સલામતી વિશે વધુ માહિતી, જેમાં સનસ્ક્રીન કેવી રીતે લગાવવી તે સહિત, તમે એનએચએસ.UK પર મેળવી શકો છો.

સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિ મર્યાદિત કરો

જો તમે કરી શકો, તો દિવસના સૌથી ગરમ ભાગમાં તમે જે સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો છો તે મર્યાદિત કરો. ઠંડક ક્યારે રહેશે તે જોવા માટે સ્થાનિક હવામાન આગાહીઓ તપાસો. જ્યાં શક્ય હોય, ત્યારે વહેલી સવારે અથવા સાંજે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાની યોજના બનાવો, જ્યારે સામાન્ય રીતે ઠંડી હોય છે.

બાળકોએ ખૂબ જ ગરમ દિવસોમાં સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો જોઈએ નહીં.

ગરમ બંધ જગ્યાઓ ટાળો

સ્થિર કાર જેવી નાની, બંધ જગ્યાઓ ખૂબ જ ઝડપથી ખતરનાક રીતે ગરમ થઈ શકે છે. ખાતરી કરો કે બાળકો, બાળકો, વૃદ્ધ લોકો અને પાલતુ પ્રાણીઓ સ્થિર કાર અથવા અન્ય બંધ જગ્યાઓ માં એકલા ન રહે.

ખાતરી કરો કે પ્રામ્સ અથવા પુશયેર માં બેઠેલા બાળકોને છત્રનો ઉપયોગ કરીને છાંયો આપવામાં આવે છે. ખાતરી કરો કે પૂરતો હવા પ્રવાહ છે, કોઈપણ વધારાના કપડાં દૂર કરો અને નિયમિતપણે તેમની તપાસ કરો કે તેઓ વધુ ગરમ નથી થયા. તમારા બાળકને સૂર્યપ્રકાશમાં સુરક્ષિત રાખવા વિશે વધુ માહિતી તમે એનએચએસ.UK પર મેળવી શકો છો.

તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો

ગરમ હવામાન દરમિયાન ઘરો વધુ ગરમ થઈ શકે છે અને અસ્વસ્થતા અનુભવી શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમે સૂવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા હોવ. તમારા ઘરને ઠંડુ કરવા માટે નીચેના પગલાં લો:

- દિવસ દરમિયાન સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવતી બારીઓ પર બ્લાઇન્ડ્સ અને પડદા બંધ કરો
- જો તમારી પાસે બાહ્ય શટર અથવા શેડ હોય તો તે બંધ કરો
- ઘરના ઠંડા ભાગમાં જાઓ, ખાસ કરીને સૂવા માટે
- જ્યારે બહાર હવા અંદર કરતાં ઠંડી લાગે ત્યારે બારીઓ ખોલો (જો તે સલામત હોય તો), અને તમારા ઘરમાંથી હવા વહેતી કરવાનો પ્રયાસ કરો

- જો હવાનું તાપમાન 35°C થી ઓછું હોય તો ઇલેક્ટ્રિક પંખાનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ પંખાનો સીધો તમારા શરીર પર નિશાન ન બનાવો કારણ કે આનાથી ડિહાઇડ્રેશન થઈ શકે છે.
- તપાસો કે કોઈપણ હીટિંગ બંધ છે કે નહીં.
- વપરાયેલ ન હોય તેવા લાઇટ અને ઇલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણો બંધ કરો.
- જો ઠંડી હોય તો બહાર છાંયડામાં જાઓ.

જાહેર ઇમારતો જેમ કે ધાર્મિક સ્થળો, સ્થાનિક પુસ્તકાલયો અથવા સુપરમાર્કેટ તમારા ઘર કરતાં ઠંડી હોઈ શકે છે. જો તેઓ નજીકમાં હોય તો ઠંડક મેળવવા માટે આમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લેવાનું વિચારો.

તરતી વખતે સુરક્ષિત રહો

જ્યારે હવામાન ગરમ હોય ત્યારે ઠંડક મેળવવા માટે સ્વિમિંગ પુલ, નદીઓ, તળાવો અથવા સમુદ્ર એક મનોરંજક રીત હોઈ શકે છે, જો કે ઉનાળાના મહિનાઓ ડૂબી જવાના અકસ્માતોમાં વધારો સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

તરતી વખતે નીચે આપેલ સલાહ તમને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે:

- હંમેશા ચેતવણી અને માર્ગદર્શન ચિહ્નો શોધો
- ફક્ત લાઇફગાર્ડ ક્વરવાળા વિસ્તારોમાં જ પાણીમાં પ્રવેશ કરો
- દારૂ પીધા પછી ક્યારેય પાણીમાં પ્રવેશશો નહીં
- જો તમે પાણીમાં અથવા પાણીની કિનારે બોટિંગ અથવા માછીમારી જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા હોવ તો બાઉન્સી એઇડ અથવા લાઇફ જેકેટ પહેરો
- જો તમે પાણીમાં અથવા પાણીની કિનારે બોટિંગ અથવા માછીમારી જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા હોવ તો બાઉન્સી એઇડ અથવા લાઇફ જેકેટ પહેરો
- ઠંડી લાગતા જ પાણીમાંથી બહાર નીકળો
- કિનારાની સમાંતર તરવું, તેનાથી દૂર નહીં
- હંમેશા કોઈ બીજા સાથે તરવા જાઓ જેથી તમે એકબીજાને મદદ કરી શકો
- નામ અથવા સ્થાન દ્વારા નિયુક્ત નહાવાના પાણીની ગુણવત્તાની વિગતો જોવા માટે સ્વિમફો તપાસો
- તરતી વખતે યુવીથી પોતાને બચાવવા માટે વધારાની કાળજી લો, જ્યારે પાણીની ઠંડકની અસર સલામતીની ખોટી ભાવના પ્રદાન કરી શકે છે અને સપાટીના પ્રતિબિંબને કારણે યુવી સ્તર વધુ મજબૂત હોય છે. શક્ય તેટલી ત્વચાને ઢાંકો, પાણી-પ્રતિરોધક સનસ્ક્રીન લગાવો અને નિયમિતપણે ફરીથી લગાવો.

તમે રોયલ લાઇફ સેવિંગ સોસાયટી (આરએલએસએસ) પરથી ઉનાળામાં સલામત સ્વિમિંગ વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

વધુ માહિતી અને સહાયતા

તમારા મનની સાથે સાથે તમારા શરીરની પણ કાળજી રાખવાનું યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે અને જો તમને જરૂર હોય તો ટેકો મેળવો. સહાય અને માહિતીના સ્ત્રોતો છે જે મદદ કરી શકે છે. એવરી માઇન્ડ મેટર્સ ઘણી ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડે છે.

જો તમે કોઈ મિત્ર, પાડોશી અથવા પરિવારના સભ્ય વિશે ચિંતિત હોવ જેમને વધારાની સહાયની જરૂર હોય, તો તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ સલાહ આપી શકે છે.