

हिन मार्गदर्शन मां केइन माण्हू लाइ आहे।

हिन मार्गदर्शन मां सभिनि खे गरमीअ जे मौसम दौरान सुरक्षित रहण बारे में सलाह दी गई आहे।

कोई बि माण्हू घणी गरमी कारण बीमार थी सगे थो। परंतु, कुझ माण्हू में गंभीर तरीके सां बीमार थी वजण जो जोखिम वधीक हुंदो आहे।

ही जरूरी आहे त तव्हां हिन मार्गदर्शन जो पालन कयो, ताकि तव्हां गरम मौसम लाइ तैयार रही सगो ऐं पंहिंजे आप खे ऐं पंहिंजे घर खे ठंडो रखण लाइ जरूरी कदम खणी सगो।

गरमीअ जे मौसम दौरान सुरक्षित रहण लाइ तव्हां जे कदम खणी सगो।

घणा माण्हू गरम उन्हाळे जे मौसम जो आनंद वठंदा आहिन, परंतु घणी गरमी कारण कुझ माण्हू अस्वस्थ थी सगंदा आहिन, जें में शरीर जो वधीक गरम थी वजण, पानी जी कमी, गरमी जी थकावट ऐं लू लगण शामिल आहे।

- अगर तव्हां कोई शारीरिक गतिविधि करणा वारा आहयो (मिसाल तौर व्यायाम या कुत्ते खे घुमाण), त हीअ काम दिन जे ठंडे समय में करणा जो प्लान कयो, जियं सवेरे जल्दी या शाम जो समय।
- पंहिंजो घर ठंडो रखण लाइ, उने कमरन जा खिड़की ऐं परदा बंद रखो जेका सूरज जी तरफ आहिन।
- घणा [तरल पदार्थ](#) पियो ऐं शराब जो इस्तेमाल घणो कम रखो।
- पंहिंजे परिवार, दोस्तन ऐं पड़ोसियन जी खबर वठो, जेका बीमार थी वजण जे [वधीक जोखिम](#) में आहिन; ऐं अगर तव्हां पाणि वधीक जोखिम में आहयो, त हुनन खे तव्हांजी खबर वठण लाइ चवो।
- [गरमी जी थकावट ऐं लू लगण](#) जा लक्षण सुजाणो ऐं अगर तव्हां खे या बिए कुणखे ईअ तकलीफ थी पवे त छा करजो, हीअ बि जाणो।
- कोशिश कयो त सीधी धूप सां बचो, खास तौर 11 वजे सवेरे खां 3 वजे बपोर तक, जड़े UV स्तर सभ खां वधीक हुंदा आहिन।
- अगर तव्हां हिन समय दौरान बाहर वजो त ठीक कपड़ा पहिरो, चौड़ी किनारी वारो टोपी ऐं चश्मो पहिरो, छांव में रहो ऐं भरपूर [सनस्क्रीन](#) लगायो ऐं वारी वारी फेर सां लगायो।

गरमीअ जे मौसम ऐं सेहत बारे में

जलवायु परिवर्तन कारण यूके में पहिलां ई तापमान वधंदो वजे प्यो आहे। यूके में रिकॉर्ड थियल सभ खां गरम साल 2002 खां पोइ आया आहिन, ऐं जुलाई 2022 में तापमान पहिरी वार 40°C खां मथां वियो हो। अंदाजो आहे त 2022 में इंग्लैंड में 65 साल या उने खां वधीक उमर वारा 2,803 माण्हू गरमी कारण मरी विया, ऐं ईअ बि अंदाजो लगायो वियो आहे त 2050 तक हर साल गरमी सां जुड़ियल मौतों जो आंकड़ो टीणो थी सगे थो।

गरम मौसम दिल जे दौरें, स्ट्रोक, फेफड़न जी तकलीफ ऐं बियन बीमारियूं जो जोखिम वधाई सगे थो। वडी उमर वारा माण्हू, नवजात बच्चा ऐं नणा बालक गरम मौसम कारण वधीक अस्वस्थ थी सगंदा आहिन, छाकाणि हुनन जा शरीर तापमान खे ठीक तरीके सां नियंत्रित करे न सगंदा आहिन। जेक माण्हू खे पहिलां खां कोई बीमारी आहे, हुनन लाइ बि गरमी जा असर नुकसानदायक थी सगंदा आहिन।

गरमी जे असर सां जुड़ियल घणा नुकसान सादा कदम खणण सां रोकी सगजंदा आहिन। उन्हाळे दौरान, UKHSA मौसम विभाग सां गडजी मौसम जी अकथी सां अलर्ट जारी करंदो, अगर मौसम इतेरो गरम हुंदो जो माण्हू जी सेहत ते असर करे सगे। ईअ तव्हांखे पंहिंजी ऐं बियन जी सुरक्षा लाइ जरूरी कदम खणण में मदद कंदो।

गरम मौसम में अस्वस्थ थी वज्रण जे वधीक जोखिम वारा माण्हू

गरम मौसम में कोई बि माण्हू अस्वस्थ थी सगे थो। उहे माण्हू जेका गंभीर तरीके सां बीमार थी वज्रण जे वधीक जोखिम में आहिन, हुनन में शामिल आहिन:

- 65 साल या उने खां वधीक उमर वारा वडी उमर जा माण्हू (नोट: पहिरीं जी हिदायत में 75 साल या उने खां वधीक उमर लिखियल होई)।
- 5 साल या उने खां घटी उमर वारा नवजात ऐं नणा बालक।
- उहे माण्हू जिंनखे पहिलां खां सेहत जी तकलीफ आहे, खास तौर दिल जी बीमारी, सास जे मसला, डिमेंशिया, मधुमेह, गुर्दन जी बीमारी, पार्किन्सन जी बीमारी या हलण चलण में तकलीफ।
- गर्भवती औरतूं।
- उहे माण्हू जेका कुझ खास दवाईयूं वठंदा आहिन।

- उहे माण्हू जिंनखे गंभीर मानसिक सेहत जा मसला आहिन।
- उहे माण्हू जेका पहिलां खां बीमार ऐं पानी जी कमी जा शिकार आहिन (मिसाल तौर दस्त ऐं उल्टी कारण)।
- उहे माण्हू जेका शराब या नशे जी आदत जा शिकार आहिन।
- उहे माण्हू जेका शारीरिक तौर सक्रिय आहिन ऐं घणो समय बाहर गुजारंदा आहिन, जियं दौड़ण वारा, साइकिल चलाण वारा ऐं पैदल हलण वारा।
- उहे माण्हू जेका अहेड़ी नौकरी कंदा आहिन जिंमें मेहनत जो काम या घणो समय बाहर रहणो पवे थो।
- उहे माण्हू जेका बेघर आहिन, जिंमें सड़क ते सुम्हण वारा ऐं उहे बि शामिल आहिन जेका पंहिंजी रहाइश में बदलाव करे न सगंदा आहिन, जियं सोफा ते रहण वारा या हॉस्टल में रहण वारा।
- उहे माण्हू जेका अकेला रहंदा आहिन ऐं मुमकिन आहे त पंहिंजी देखभाल करे न सगंदा आहिन।

तव्हांखे पंहिंजी सभ निर्धारित दवाईयूं चालू रखण घर्जे, जेसताई कोई मेडिकल प्रोफेशनल तव्हांखे मना न करे। अगर तव्हांखे सेहत संबंधी कोई चिंता आहे, त मेहरबानी करी NHS 111 ते कॉल कयो। कुझ दवाईयूं 25°C खां घटी तापमान ते या फ्रिज में रखण जरूरी हुंदियूं आहिन, पैकिंग ते लिखियल हिदायत मुताबिक।

उन्हन माण्हूं जी खबर वठो जेक तव्हांखे लगंदो हुजे त जोखिम में आहिन ऐं देखो त हुननखे मदद जी जरूरत त न आहे।

गरमी जी थकावट ऐं लू लगण

गरमी जी थकावट तडे थींदी आहे जडे शरीर घणो गरम थी वजे ऐं पंहिंजो तापमान ठंडो करे न सगे। अगर तव्हां 30 मिनट अंदर ठंडा थी वजो त सामान्य तौर आपातकालीन इलाज जी जरूरत न थींदी आहे। अगर तव्हां ठंडा थीण लाइ कदम न खणंदा, त गरमी जी थकावट लू लगण में बदलजी सगे थी।

गरमी जी थकावट जा सामान्य लक्षण हिन प्रकार आहिन:

- थकावट

- कमजोरी
- चक्कर अचण या बेहोशी जे अहसास
- सिर जो दुख
- मांसपेशियूं में ऐंठन
- मन खराब थीण या उल्टी थीण
- घणो पसीनो निघरण
- घणी प्यास लगण

लू लगण उहा हालत आहे जड़े शरीर पंहिंजो तापमान ठंडो करे न सगे ऐं शरीर जो तापमान खतरनाक हद तक वधी वजे।

लू लगण जा सामान्य लक्षण हिन प्रकार आहिन:

- घबराहट या समझ में गड़बड़
- शरीर जी हरकत में तालमेल जी कमी
- तेज धड़कण
- तेज सास हलण या सास खणण में तकलीफ
- गरम चमड़ी जें में पसीनो न निकरे
- दौरा पड़ण

लू लगण हिक मेडिकल आपातकालीन हालत आहे। अगर तव्हांखे लगे त कुणखे लू लगी वई आहे, त फौरन 999 ते कॉल कयो ऐं हुनखे ठंडो करण जी कोशिश कयो।

तव्हां [गरमी जी थकावट ऐं लू लगण जा लक्षण](#) बारे में वधीक जानकारी NHS.UK ते हासिल करे सगो था।

ठंडा थीण जो तरीका

अगर तव्हांखे या बिए कुणखे गरमी जी थकावट जा लक्षण हों, त ठंडा थीण जो तरीका हिन प्रकार आहे:

- ठंडी जगह ते वज्रो, जियं एअर कंडीशन वारो कमरो या छांव वारो जगह। सीधी धूप खां बचो।
- बे-जरूरी कपड़ा काढो, जियं जैकेट या मोजा।
- ठंडो पानी पियो, या स्पोर्ट्स ड्रिंक/रीहाइड्रेशन ड्रिंक पियो, या ठंडी ऐं पानी वारी खाद्य वस्तु खाओ जियं आइस लॉली।
- ठंडो पानी स्प्रे या स्पंज सां चमड़ी ते लगायो। ठंडा पैक कपड़े में लपेटी के बगल में या गरदन ते रखण सां बि मदद मिलंदो आहे।

तव्हां 30 मिनट अंदर ठंडा थीण शुरू कंदा ऐं बेहतर महसूस करण लगंदा।

अगर तव्हांखे लक्षणां बारे में चिंता आहे, या उहे खराब थी रहिया आहिन, त NHS 111 सां संपर्क करी मेडिकल सलाह वठो। आपातकाल में, या अगर तव्हांखे लगे त कुणखे लू लगण आहे, त 999 डायल कयो।

गरम मौसम लाइ तैयार रहणो

हिन हिदायत जो पालन करण जरूरी आहे त तव्हां गरम मौसम लाइ तैयार रही सगो। हिनो खास करि जरूरी आहे जे तव्हां वधीक जोखिम में आहयो त गंभीर तरीके सां बीमार थी वज्रण जो। तैयार थियण लाइ तव्हां करि सगो था:

- खबर सुनो ऐं पंहिंजो स्थानीय [मौसम जो पूर्वानुमान](#) चेक कयो, ताकि तव्हांखे पता पवे त गरम मौसम कदं वजे वारो आहे।
- जदं गरम मौसम जो अंदाज हो, त पंहिंजी गतिविधियां सवेरे जे ठंडे समय या शाम जे समय में योजना करो।
- हिदायतां ते नजर राखो जे अगर बिजली, पानी या यातायात जियं सेवाएं प्रभावित थी सगंदा आहिन त छा करणो आहे।
- हवा [प्रदूषण जो पूर्वानुमान](#) ऐं सलाह चेक कयो, छाकाणि गरम मौसम में हवा प्रदूषण वधी सगे थो ऐं इहो अस्थमा ऐं सास जी तकलीफ वारा माण्हूं लाइ समस्या पैदा करे सगे थो।

गरम मौसम दौरान स्वस्थ रहणो

गरम मौसम में पंहिंजो शरीर घणी गरमी खां बचायण लाइ कुझ कदम खणण जरूरी आहिन। अगर तव्हां घणा गरम थी वजो, त पंहिंजे शरीर खे गरमी खां आराम दिओ ऐं उहे कदम खणो जे हुनखे ठंडो करण में मदद करें। [ठंडो करण लाइ मदद करण वारा कदम](#)

पानी जी कमी खां बचणो

दिन दौरान वारी-वारी तरल पदार्थ पियो, खास करि अगर तव्हां शारीरिक तौर ते सक्रिय आहयो। तव्हां इतेरो पानी पियो जे तव्हांजो पेशाब हल्को पायले रंग जियो हो।

पानी ऐं हल्को कियोलियेल जूस या घटी चरबी वारो दूध बेहतर विकल्प आहिन। फलों जो रस, स्मूदी ऐं सॉफ्ट ड्रिंक में घणी शक्कर हुंदो आहे, जे शरीर में पानी जी कमी करे सगे थो। फलों जे रस या स्मूदी जी मात्रा घटी कयो, ऐं शक्कर वारन सॉफ्ट ड्रिंक जे बदले डाइट, शुगर-फ्री या नो-एडेड-शुगर विकल्प अपनायो।

अगर तव्हां बाहर वजंदा आहयो, त पंहिंजे सां ठंडो पानी सां भरेल बोतल सांथ राखो। सार्वजनिक यातायात या गाड़ी जे सफर लाइ वधीक पानी सांथ रखो।

शराब शरीर में पानी जी कमी करे सगे थो, हिक बेहतर विकल्प इहो आहे त शराब-फ्री पेय चुयो या शराब वारन पेय जे विच में पानी पियो।

अगर तव्हां गरमी जे दौरान रोजो रखंदा आहयो, त रोजो रखण खां पहिरां पर्याप्त पानी पी के शरीर खे ठीक तरह सां हाइड्रेट रखण जरूरी आहे, ऐं ठंडो रहण ऐं पानी जी कमी खां बचण जी हिदायत जो पालन कयो। जेक माण्हूं खे पहिरां खां सेहत जी तकलीफ आहे, हुननखे रोजो रखण खां पहिरां मेडिकल सलाह वठण घर्जे।

तव्हांखे NHS.UK ते [पानी जी कमी जा लक्षण ऐं निशान](#) बारे में वधीक जानकारी मिलि सगे थी।

सूरज खां पंहिंजो बचाव करो

यूके में सूरज अक्सर इतरो तेज हुंदो आहे जे बादल होवण बावजूद बि सनबर्न थी सगे थो। नणा बच्चा ऐं बच्चन जी चमड़ी वधीक नाजुक हुंदि आहे ऐं हुनन खे सूरज सां खास नुकसान जो खतरो हुंदो आहे।

सूरज खां पंहिंजो बचाव करण लाइ हिन कदम खणो:

- कोशिश कयो त 11 वजे सवेरे खां 3 वजे बपौर तक छांव में रहो, जदें UV स्तर सभ खां वधीक हुंदा आहिन।

- हल्को, ढीलो ऐं हल्के रंग वारो कपड़ो पहिरो, जियं लम्बी आस्तीन वारो कमीज, पायजामो या लम्बो स्कर्ट, जेक घणी बुनी वारन कपड़ा हों।
- चौड़ी किनारी वारो टोपी पहिरो, जे सां मुंह, आंख, सर, कान ऐं गरदन जू सुरक्षा थये।
- चश्मो पहिरो जे सूरज खां बचाव करे, खास करि wraparound या चौड़ी बाजू वारो।
- सनस्क्रीन घणी मात्रा में लगायो ऐं बार-बार फेर सां लगायो, खास करि जदें पानी में वजो या पसीनो सां कपड़ा साफ करो। NHS सलाह आहे त SPF कम से कम 30 होणो घर्जे ऐं UVA सुरक्षा 4 या 5 स्टार होणो घर्जे।

तव्हां NHS.UK ते [सनस्क्रीन ऐं सूरज खां बचाव](#) बारे में, जिनमें सनस्क्रीन कयूं लगायो, वधीक जानकारी हासिल करे सगो था।

घणी मेहनत वारो शारीरिक काम सीमित करो

अगर तव्हां सके त दिन जे घणा गरम हिस्से दौरान घणी मेहनत वारो शारीरिक काम कम करो। पंहिंजो स्थानीय मौसम जो पूर्वानुमान चेक कयो त जाणी सगो त कदं ठंडो मौसम हुंदो। जिथे मुमकिन हो, शारीरिक गतिविधियां सवेरे जे जल्दी या शाम जे समय में करो, जदें आम तौर ते ठंडो हुंदो आहे।

नणा बच्चा बहुत गरम दिनन ते घणी मेहनत वारन शारीरिक गतिविधियन में हिस्सा न लहण।

गरम बंद जगह खां बचो

खड़ा कार जियं छोटा बंद जगह घणी जल्दी खतरनाक हद तक गरम थी सगे थी। यकीनी बनायो त बच्चा, नणा बच्चा, वडी उमर वारा माण्हू ऐं पालतू जानवर खड़ी कार या बियन बंद बंद जगह ते अकेला न छोड़यो।

बच्चन खे प्रैम या पुशचेयर में छांव में रखण लाइ छतरी (parasol) इस्तेमाल कयो। यकीनी बनायो त हवा जो ठीक प्रवाह हुजे, वधीक कपड़ा काढो, ऐं बार-बार हुनन जी जांच करो त उहो घणी गरमी में न होन। तव्हां NHS.UK ते [नणा बच्चा खे सूरज में सुरक्षित रखण](#) बारे में वधीक जानकारी हासिल करे सगो था-

पंहिंजो घर ठंडो रखो

घर गरम मौसम में घणी गरमी कारण गरम थी सगे आहिन ऐं खास करि जदें तव्हां सुणण जी कोशिश कंदा आहयो त इहो घणो असुविधाजनक थी सगे थो। पंहिंजो घर ठंडो रखण लाइ हिन कदम खणो:

- दिन दौरान जे खिड़कियूं ते सीधी धूप पवे, हुनन जा परदा ऐं ब्लाइंड बंद करो
- अगर बाहरी शटर या शेड आहिन त हुनन खे बंद करो
- घर जे ठंडे हिस्से में वजो, खास करि सुणण लाइ
- खिड़कियूं खोलो (अगर सुरक्षित हो) जदें बाहर जी हवा अंदर खां ठंडी हो, जियं रात जो समय, ऐं घर में हवा जो प्रवाह बनायो
- इलेक्ट्रिक पंखा इस्तेमाल करो अगर तापमान 35°C खां घटी हो, पर पंखो सीधो शरीर ते न लगायो
- चेक करो त हीटिंग सिस्टम बंद हो
- जे लाइट ऐं इलेक्ट्रिकल उपकरण उपयोग में न आहिन त हुनन खे बंद करो
- अगर बाहर छांव में ठंडो आहे त बाहर वजो

इबादत जे जगह, स्थानीय लाइब्रेरी या सुपरमार्केट जियं सार्वजनिक इमारत तव्हांजे घर खां वधीक ठंडा थी सगे आहिन। अगर उहो वीझा आहिन, त ठंडा थीण लाइ हुनन में खां कुझ जगह ते वजण जो विचार कयो।

तरण दौरान सुरक्षित रहो

स्विमिंग पूल, नदी, तालाव या समुंदर गरम मौसम में ठंडा थीण जो मजेदार तरीका थी सगे आहिन, पर उन्हाळे जे महिनन में पानी में डूबण जे हादसा बि वधी वजंदा आहिन।

तरण दौरान सुरक्षित रहण लाइ हिन सलाह मदद करे सगे थी:

- हमेशा चेतावनी ऐं हिदायत वारन निशान ते ध्यान दिओ
- पानी में सिर्फ उहे जगह ते वजो जिथे लाइफगार्ड मौजूद हुजे
- शराब पीण खां पोइ कदे बि पानी में न वजो

- अगर तव्हां पानी ते या पानी जे किनारे कोई गतिविधि कंदा आहयो, जियं नाव चलायण या माछी पकड़ण, त लाइफ जैकेट या तैरण में मदद करण वारो जैकेट पहिरो
- ध्यान में रखो त खुल्लो पानी दिसण खां घणो ठंडो थी सगे थो, जे सां [ठंडे पानी जो झटको](#) लगी सगे थो।
- जदें तव्हांखे ठंड महसूस थीण लगे, फौरन पानी खां बाहर निकरो
- किनारे जे समानांतर तरो, किनारे खां दूर न तरो
- हमेशा बिए कुण सां गडजी तरण वजो, ताकि तव्हां हिक-बिए जी मदद करे सगो
- स्विमफो [Swimfo](#) ते नाम या जगह अनुसार निर्धारित तरण वारन पानी जी गुणवत्ता जी जानकारी चेक कयो।
- तरण दौरान UV किरणन खां पंहिंजो बचाव करण में वधीक ध्यान रखो, छाकाणि पानी जो ठंडो असर सुरक्षित होण जो गलत एहसास दिई सगे थो ऐं पानी जी सतह ते परावर्तन कारण UV स्तर वधीक तेज थी सगंदा आहिन। शरीर जो वधीक हिस्सो ढको, पानी-रोधक सनस्क्रीन लगायो ऐं वारी-वारी फेर सां लगायो।

तव्हां [रॉयल लाइफ सेविंग सोसायटी \(RLSS\)](#) खां [सुरक्षित उन्हाळे जे तरण](#) बारे में वधीक जानकारी हासिल करे सगो था।

वधीक जानकारी ऐं मदद

पंहिंजे शरीर सां गड पंहिंजे मन जी देखभाल करण बि जरूरी आहे, ऐं अगर जरूरत होए त मदद हासिल कयो। मदद ऐं जानकारी जा कई स्रोत मौजूद आहिन जे मदद करे सगंदा आहिन। [एवरी माइंड मैटर्स \(Every Mind Matters\)](#) घणी उपयोगी जानकारी प्रदान करे थो।

अगर तव्हांखे पंहिंजे दोस्त, पड़ोसी या परिवार जे कुण सदस्य बारे में चिंता आहे जेक वधीक मदद जो जरूरतमंद आहे, त [स्थानीय काउंसिल \(local council\)](#) तव्हांखे सलाह दिई सगे थी।