

यह गाइड किसके लिए है?

इस दिशा-निर्देश में सभी को गर्मी के दौरान सुरक्षित रहने की सलाह दी गई है।

अगर कोई व्यक्ति अत्यधिक गर्मी में रहता है, तो वह बीमार पड़ सकता है। हालांकि, कुछ लोगों को गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा अधिक होता है।

इस दिशा-निर्देश का पालन करना महत्वपूर्ण है ताकि आप गर्मी के लिए तैयार रह सकें और खुद को और अपने घर को ठंडा रखने के लिए कदम उठा सकें।

गर्मी में सुरक्षित रहने के लिए आप ये कदम उठा सकते हैं

हालांकि कई लोग गर्मी के सुहावने मौसम का आनंद लेते हैं, लेकिन गर्म मौसम कुछ लोगों को अत्यधिक गर्मी (असहनीय रूप से गर्म होना), निर्जलीकरण, गर्मी से थकावट और हीटस्ट्रोक के कारण बीमार कर सकता है।

- यदि आप कोई भी शारीरिक गतिविधि (उदाहरण के लिए, व्यायाम करना या कुत्ते को टहलाना) करने जा रहे हैं, तो इसे दिन के ठंडे समय में करने की योजना बनाएं, जैसे कि सुबह जल्दी या शाम को।
- जिन कमरों में धूप आती है, उनमें खिड़कियां और पर्दे बंद करके अपने घर को ठंडा रखें।
- खूब सारा तरल [पिएं](#) और शराब का सेवन सीमित करें।
- अपने परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों का हालचाल पूछें, जिन्हें बीमार होने का अधिक [खतरा](#) हो सकता है, और यदि आपको भी अधिक खतरा है, तो उनसे भी आपके लिए ऐसा ही करने को कहें।
- [गर्मी से होने वाली थकावट](#) और हीटस्ट्रोक के लक्षणों के बारे में जानें और यदि आपको या किसी और को ये लक्षण हो जाएं तो क्या करना चाहिए।
- सीधी धूप से बचने की कोशिश करें, खासकर सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच जब यूवी किरणों का स्तर सबसे अधिक होता है।
- अगर आप उस समय बाहर जाने वाले हैं, तो ऐसे कपड़े पहनें जो आपको अच्छी तरह से ढकें, ऐसी टोपी पहनें जिसका किनारा आपके सिर को पूरी तरह से ढक ले, और धूप का चश्मा पहनें, छाया में रहें, [सनस्क्रीन](#) भरपूर मात्रा में लगाएं और बार-बार लगाते रहें।

गर्म मौसम और स्वास्थ्य के बारे में

जलवायु परिवर्तन के कारण ब्रिटेन में तापमान पहले से ही बढ़ रहा है। ब्रिटेन में अब तक के सबसे गर्म वर्ष 2002 के बाद से ही आए हैं, और जुलाई 2022 में पहली बार तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो गया था। अनुमान है कि 2022 में इंग्लैंड में 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के 2,803 लोगों की मृत्यु गर्मी के कारण हुई, और यह भविष्यवाणी की गई है कि 2050 तक गर्मी से संबंधित मौतों की संख्या प्रति वर्ष तीन गुना हो सकती है।

गर्म मौसम से दिल का दौरा, स्ट्रोक, फेफड़ों की समस्याएं और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। बुजुर्ग लोग, शिशु और छोटे बच्चे गर्मी से बीमार पड़ने की अधिक संभावना रखते हैं क्योंकि उनके शरीर तापमान को नियंत्रित करने में कम सक्षम होते हैं। जिन लोगों को कोई स्वास्थ्य समस्या है, वे भी गर्म मौसम के प्रभावों के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।

गर्मी के संपर्क में आने से होने वाले कई नुकसानों को कुछ सरल कदम उठाकर रोका जा सकता है। गर्मी के मौसम के दौरान, यूकेएचएसए, मौसम विभाग के सहयोग से, मौसम पूर्वानुमान के साथ-साथ चेतावनी भी जारी करेगा, यदि मौसम इतना गर्म हो कि लोगों के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है, और आपको अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए कार्रवाई करने में मदद करेगा।

गर्मी में लोगों के बीमार पड़ने का खतरा अधिक होता है।

गर्म मौसम में कोई भी बीमार पड़ सकता है। गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक जोखिम निम्नलिखित लोगों को है:

- 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के बुजुर्ग लोग (ध्यान दें कि 75 वर्ष और उससे अधिक आयु वालों के लिए पिछले दिशानिर्देशों में परिवर्तन किए गए हैं)
- शिशु और 5 वर्ष और उससे कम आयु के छोटे बच्चे
- जिन लोगों को पहले से ही स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, विशेष रूप से हृदय रोग, सांस लेने में तकलीफ, मनोभ्रंश, मधुमेह, गुर्दे की बीमारी, पार्किंसंस रोग या चलने-फिरने में परेशानी, उन्हें इस बीमारी से पीड़ित नहीं होना चाहिए।
- प्रेग्नट औरत
- कुछ विशेष दवाइयां लेने वाले लोग
- गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त लोग
- जो लोग पहले से ही बीमार और निर्जलीकरण से ग्रस्त हैं (उदाहरण के लिए दस्त और उल्टी के कारण)
- जो लोग शराब या नशीली दवाओं की लत से ग्रस्त हैं
- जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय हैं और बाहर काफी समय बिताते हैं, जैसे धावक, साइकिल चालक और पैदल यात्री।
- जो लोग शारीरिक श्रम वाले काम करते हैं या बाहर ज्यादा समय बिताते हैं
- बेघर लोग, जिनमें सड़कों पर सोने वाले और अपने रहने की व्यवस्था के अनुकूल न हो पाने वाले लोग शामिल हैं, जैसे कि सोफे पर सोने वाले या छात्रावासों में रहने वाले लोग।
- जो लोग अकेले रहते हैं और शायद अपना ख्याल रखने में असमर्थ हों

आपको अपनी सभी निर्धारित दवाएं नियमित रूप से लेते रहना चाहिए, जब तक कि किसी चिकित्सक द्वारा अन्यथा सलाह न दी जाए। यदि आपको स्वास्थ्य संबंधी कोई चिंता है, तो कृपया एनएचएस 111 पर कॉल करें। कुछ दवाओं को 25 डिग्री सेल्सियस से नीचे या रेफ्रिजरेटर में संग्रहित करने की आवश्यकता होती है, और इसके लिए पैकेजिंग पर दिए गए भंडारण निर्देशों का पालन करना आवश्यक है।

अगर आपको लगता है कि कोई व्यक्ति खतरे में हो सकता है, तो उससे बात करें और पता करें कि क्या उसे मदद की जरूरत है।

गर्मी से थकावट और लू लगना

शरीर के अत्यधिक गर्म हो जाने और ठंडा न हो पाने की स्थिति को ऊष्मा थकावट कहते हैं। यदि आप 30 मिनट के भीतर ठंडे हो जाते हैं, तो आमतौर पर गर्मी से होने वाली थकावट के लिए तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आप शरीर को ठंडा करने के उपाय नहीं अपनाते हैं, तो गर्मी से होने वाली थकावट लू लगने का कारण बन सकती है।

गर्मी से होने वाली थकावट के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- थकान
- कमजोरी
- बेहोशी महसूस हो रही है
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में ऐंठन
- बीमार महसूस करना या बीमार होना
- बहुत पसीना आना
- तीव्र प्यास

हीटस्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर खुद को ठंडा करने में असमर्थ हो जाता है और शरीर का तापमान खतरनाक रूप से उच्च हो जाता है।

हीटस्ट्रोक के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- गड़बड़ी
- समन्वय का अभाव
- तेजी से दिल धड़कना
- तेज़ साँस लेना या साँस फूलना
- गर्म त्वचा जिसमें पसीना नहीं आता
- बरामदगी

हीटस्ट्रोक एक चिकित्सीय आपात स्थिति है। अगर आपको लगता है कि किसी को लू लग गई है तो आपको 999 डायल करना चाहिए और फिर उन्हें ठंडा करने की कोशिश करनी चाहिए।

आप NHS.UK पर हीट एग्जॉस्टशन और हीटस्ट्रोक के लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

ठंडा कैसे करें

यदि आपको या किसी अन्य व्यक्ति को गर्मी से थकावट के लक्षण हैं तो ठंडा होने के तरीके:

- किसी ठंडी जगह पर चले जाएं, जैसे कि एयर कंडीशनर वाला कमरा या छायादार जगह, सीधी धूप से बचें।
- जैकेट या मोजे जैसे सभी अनावश्यक कपड़े उतार दें।
- ठंडा पानी, स्पोर्ट्स ड्रिंक या रीहाइड्रेशन ड्रिंक पिएं, या आइसक्रीम जैसे ठंडे और पानी से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं।
- खुली त्वचा पर स्प्रे या स्पंज से ठंडा पानी लगाएं, और कपड़े में लपेटे हुए कोल्ड पैक को बगल में या गर्दन पर रखने से भी मदद मिल सकती है।

आपको 30 मिनट के भीतर ठंडक महसूस होने लगेगी और बेहतर महसूस करने लगेंगे।

यदि आप लक्षणों को लेकर चिंतित हैं, या वे बिगड़ रहे हैं, तो एनएचएस 111 से संपर्क करके चिकित्सा सलाह लें। किसी आपात स्थिति में, या यदि आपको लगता है कि किसी को लू लग गई है, तो 999 डायल करें।

गर्म मौसम के लिए तैयार रहें

गर्म मौसम के लिए तैयार रहने के लिए इस दिशा-निर्देश में दी गई सलाह का पालन करना महत्वपूर्ण है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आपको गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक खतरा है। तैयारी के लिए, आप निम्न कार्य कर सकते हैं

- समाचार सुनें और अपने स्थानीय मौसम पूर्वानुमान की जाँच करें ताकि आपको पता चल सके कि गर्म मौसम कब आने वाला है।
- जब गर्म मौसम की संभावना हो, तो अपनी गतिविधियों की योजना सुबह जल्दी या शाम के समय के लिए बनाएं, जब आमतौर पर मौसम ठंडा होता है।
- बिजली, पानी और परिवहन जैसी सेवाओं के प्रभावित होने की संभावना होने पर क्या करना चाहिए, इस बारे में सलाह का ध्यान रखें।
- वायु प्रदूषण के [पूर्वानुमान](#) और सलाह की जांच करें, क्योंकि गर्म मौसम में वायु प्रदूषण और भी बदतर हो सकता है और अस्थमा तथा अन्य सांस संबंधी समस्याओं वाले लोगों के लिए परेशानी पैदा कर सकता है।

गर्म मौसम में स्वस्थ रहें

गर्मी के मौसम में शरीर को अधिक गर्म होने से बचाने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। अगर आपको बहुत गर्मी लगती है, तो अपने शरीर को गर्मी से आराम देना और ठंडक पहुंचाने वाले उपाय करना महत्वपूर्ण है।

निर्जलीकरण से बचाव करें

दिन भर नियमित रूप से तरल पदार्थ पीते रहें, खासकर यदि आप शारीरिक रूप से सक्रिय हैं। आपको इतना पानी पीना चाहिए कि आपके पेशाब का रंग हल्का पीला हो जाए।

पानी और पतला किया हुआ स्कैश या कम वसा वाला दूध अच्छे विकल्प हैं। फलों के रस, स्मूदी और शीतल पेय में चीनी की मात्रा अधिक हो सकती है, जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। फलों के रस या स्मूदी की मात्रा सीमित करें और मीठे शीतल पेय के स्थान पर डाइट, चीनी रहित या बिना चीनी मिलाए पेय पदार्थों का सेवन करें।

अगर आप बाहर जा रहे हैं, तो पानी से भरी एक रिफिल करने योग्य बोतल साथ ले जाएं। सार्वजनिक परिवहन या कार से यात्रा करते समय अतिरिक्त पानी साथ ले जाएं।

शराब शरीर को डिहाइड्रेट करती है, इसलिए शराब रहित विकल्पों को चुनना या शराब के पेय के साथ एक गिलास पानी पीना एक अच्छा विचार है।

यदि आप भीषण गर्मी के दौरान उपवास कर रहे हैं, तो उपवास शुरू करने से पहले पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और शरीर को हाइड्रेटेड रखना महत्वपूर्ण है, साथ ही ठंडा रहने और निर्जलीकरण से बचाव के लिए दिए गए निर्देशों का पालन करना भी जरूरी है। जिन लोगों को पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या है, उन्हें उपवास करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

निर्जलीकरण के लक्षणों और संकेतों के बारे में अधिक जानकारी आप NHS.UK पर पा सकते हैं।

धूप से खुद को बचाएं

ब्रिटेन में अक्सर सूरज की रोशनी इतनी तेज होती है कि बादल छाए होने पर भी सनबर्न हो सकता है। शिशुओं और बच्चों की त्वचा अधिक संवेदनशील होती है और विशेष रूप से सूर्य की रोशनी से त्वचा को नुकसान पहुंचाने का खतरा रहता है।

धूप से बचाव के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाएं:

- सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच, जब यूवी किरणों का स्तर सबसे अधिक होता है, तो छाया में रहने की कोशिश करें।
- हल्के, ढीले-ढाले, हल्के रंग के कपड़े पहनें, जैसे कि लंबी आस्तीन वाली कमीज, पतलून या घनी बुनाई वाले कपड़े से बनी लंबी स्कर्ट।
- अपने चेहरे, आंखों, सिर, कान और गर्दन की सुरक्षा के लिए चौड़ी किनारी वाली टोपी पहनें।
- धूप से बचाव के लिए ऐसे धूप के चश्मे पहनें जो चारों ओर से ढके हों या जिनकी भुजाएँ चौड़ी हों।

- सनस्क्रीन को भरपूर मात्रा में लगाएं और बार-बार लगाएं, खासकर उन गतिविधियों के बाद जिनसे यह हट जाती है, जैसे कि तैराकी या तौलिये से शरीर पोंछना। एनएचएस की सलाह है कि सनस्क्रीन में कम से कम 30 एसपीएफ़ (सन प्रोटेक्शन फैक्टर) और 4 या 5 स्टार अल्ट्रावायलेट ए (यूवीए) सुरक्षा होनी चाहिए।

सनस्क्रीन और धूप से सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी, जिसमें सनस्क्रीन लगाने का तरीका भी शामिल है, आप NHS.UK पर पा सकते हैं।

ज़ोरदार शारीरिक गतिविधियों को सीमित करें

यदि संभव हो तो, दिन के सबसे गर्म समय के दौरान की जाने वाली ज़ोरदार शारीरिक गतिविधियों की मात्रा को सीमित करें। मौसम कब ठंडा होगा, यह जानने के लिए स्थानीय मौसम पूर्वानुमान देखें। जहां तक संभव हो, शारीरिक गतिविधियों को सुबह जल्दी या शाम के समय करने की योजना बनाएं, जब आमतौर पर मौसम ठंडा होता है।

बहुत गर्म दिनों में बच्चों को शारीरिक रूप से थकाने वाली गतिविधियों में भाग नहीं लेना चाहिए।

गर्म बंद स्थानों से बचें

खड़ी कारों जैसी छोटी, बंद जगहें बहुत जल्दी खतरनाक रूप से गर्म हो सकती हैं। यह सुनिश्चित करें कि शिशुओं, बच्चों, बुजुर्गों और पालतू जानवरों को खड़ी कारों या अन्य बंद स्थानों में अकेला न छोड़ा जाए।

बच्चों को छाते की छाया में रखने के लिए, प्रेम या पुशचेयर में बैठे बच्चों को सुरक्षित रखने का ध्यान रखें। पर्याप्त वायु प्रवाह सुनिश्चित करें, अतिरिक्त कपड़े हटा दें और नियमित रूप से उनकी जांच करते रहें ताकि वे अधिक गर्म न हो जाएं। आप NHS.UK पर धूप में अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अपने घर को ठंडा रखें

गर्म मौसम के दौरान घर बहुत गर्म हो सकते हैं और असुविधाजनक हो सकते हैं, खासकर जब आप सोने की कोशिश कर रहे हों। अपने घर को ठंडा रखने के लिए निम्नलिखित कदम उठाएं:

- दिन के दौरान सीधी धूप पड़ने वाली खिड़कियों पर लगे ब्लाइंड और पर्दे बंद कर दें।
- यदि आपके घर में बाहरी शटर या शेड हैं तो उन्हें बंद कर दें।
- घर के किसी ठंडे हिस्से में चले जाएं, खासकर सोने के लिए।
- जब बाहर की हवा अंदर की हवा से ठंडी लगे, उदाहरण के लिए रात में, खिड़कियाँ खोलें (यदि ऐसा करना सुरक्षित हो) और अपने घर में हवा का प्रवाह बनाए रखने का प्रयास करें।
- यदि हवा का तापमान 35°C से कम है तो इलेक्ट्रिक पंखे का उपयोग करें, लेकिन पंखे को सीधे अपने शरीर पर न चलाएं क्योंकि इससे निर्जलीकरण हो सकता है।
- सुनिश्चित करें कि हीटिंग बंद है।

- उपयोग में न आने वाली लाइटें और बिजली के उपकरण बंद कर दें।
- अगर बाहर छांव में ठंडक हो तो बाहर चले जाओ।

पूजा स्थलों, स्थानीय पुस्तकालयों या सुपरमार्केट जैसी सार्वजनिक इमारतें आपके घर की तुलना में ठंडी हो सकती हैं। यदि वे आस-पास हों तो गर्मी से राहत पाने के लिए इनमें से किसी एक स्थान पर जाने पर विचार करें।

तैरते समय सुरक्षित रहें

गर्म मौसम में स्विमिंग पूल, नदियाँ, झीलें या समुद्र ठंडक पाने का एक मजेदार तरीका हो सकते हैं, हालांकि गर्मी के महीनों में डूबने की दुर्घटनाओं में भी वृद्धि देखी जाती है।

तैराकी करते समय सुरक्षित रहने के लिए निम्नलिखित सलाह सहायक हो सकती है:

- हमेशा चेतावनी और मार्गदर्शन संकेतों पर ध्यान दें।
- केवल उन्हीं क्षेत्रों में पानी में प्रवेश करें जहां लाइफगार्ड मौजूद हों।
- शराब पीने के बाद कभी भी पानी में न उतरें।
- यदि आप पानी में या पानी के किनारे पर नौकायन या मछली पकड़ने जैसी कोई गतिविधि कर रहे हैं, तो लाइफ जैकेट या फ्लोटिंग जैकेट पहनें।
- ध्यान रखें कि खुला पानी देखने में जितना ठंडा लगता है, उससे कहीं अधिक ठंडा हो सकता है, जिससे ठंडे पानी का झटका लग सकता है।
- जैसे ही आपको ठंड लगने लगे, पानी से बाहर निकल जाएं।
- किनारे के समानांतर तैरें, उससे दूर नहीं।
- हमेशा किसी और के साथ ही तैरने जाएं ताकि आप एक दूसरे की मदद कर सकें।
- किसी विशेष स्नान जल की गुणवत्ता के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए Swimfoto का उपयोग करें, चाहे नाम से या स्थान से।
- तैराकी करते समय यूवी किरणों से खुद को बचाने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतें, क्योंकि पानी का ठंडा प्रभाव सुरक्षा का झूठा एहसास दिला सकता है और सतह के परावर्तन के कारण यूवी किरणों का स्तर अधिक होता है। त्वचा के अधिक से अधिक हिस्से को ढकें, वाटर-रेसिस्टेंट सनस्क्रीन लगाएं और नियमित रूप से दोबारा लगाएं।

आप रॉयल लाइफ सेविंग सोसाइटी (आरएलएसएस) से गर्मियों में सुरक्षित तैराकी के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और सहायता

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अपने शरीर के साथ-साथ अपने मन का भी ख्याल रखें और जरूरत पड़ने पर सहायता प्राप्त करें। सहायता और जानकारी के ऐसे स्रोत मौजूद हैं जो मदद कर सकते हैं। एवरी माइंड मैटर्स उपयोगी जानकारी का एक बड़ा भंडार प्रदान करता है।

यदि आप किसी मित्र, पड़ोसी या परिवार के सदस्य के बारे में चिंतित हैं जिसे अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो आपकी स्थानीय परिषद सलाह प्रदान कर सकती है।