

अत्याधिक गर्मीको जोखिम क-कसलाई हुन्छ ?



वृद्धहरू (जस्तै ६५ वर्ष
भन्दा बढी उमेरका)



दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरू
भएका व्यक्तिहरू: मुटु रोग, फोक्सो
र मृगौलाका अवस्थाहरू, मधुमेह र
मानसिक बिमारी



पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका
बालबालिका



गर्भवती र स्तनपान
गराउने महिला



बाहिरी कामदारहरू (ट्राफिक प्रहरी,
सुरक्षा गार्डहरू, फुटपाथ बिक्रेता,
निर्माण कामदारहरू, आदि सहित)



अशक्तताहरू भएका
व्यक्तिहरू



बढी तौल भएको र
मोटो व्यक्तिहरू



घरबारविहीन मानिस,
आप्रवासी र शरणार्थीहरू



घनाबस्तीहरूमा बसोबास
गर्ने मानिसहरू



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



ICLEI
Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Adaptation Resilience
and Recovery Centre
for a Changing Climate



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

तपाईं तातो हावाको लहरबाट हुने मृत्युहरू रोकथाम गर्न सक्नुहुन्छ



हजुरबुवा हजुरआमा
फोन गर्नुहोस् वा
उहाँहरूसँग भेट्न
जानुहोस् ।



वृद्ध
छिमेकीहरूलाई
सहायता गर्नुहोस्



उहाँहरू असामान्य वा अलमलमा
परेको जस्तो देखिनुभयो भने,
उहाँहरूलाई चिकित्साको सहायता
लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उहाँहरूसँग
प्रशस्त
मात्रामा पानी
पिउन
पानीको पहुँच
छ कि छैन



असल साथी र छिमेकी
बन्नुहोस् ।

धेरै गर्मी हुँदा
उहाँहरूसँग आफूलाई
चिसो राख्ने तरिका छ
कि छैन भनी हेर्नुहोस् ।



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRC
Asian Red Cross Society
A Changing Century



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

तातो हावाको लहरले

गर्दा हुने बिमारीका संकेतहरू कसरी पहिचान गर्ने

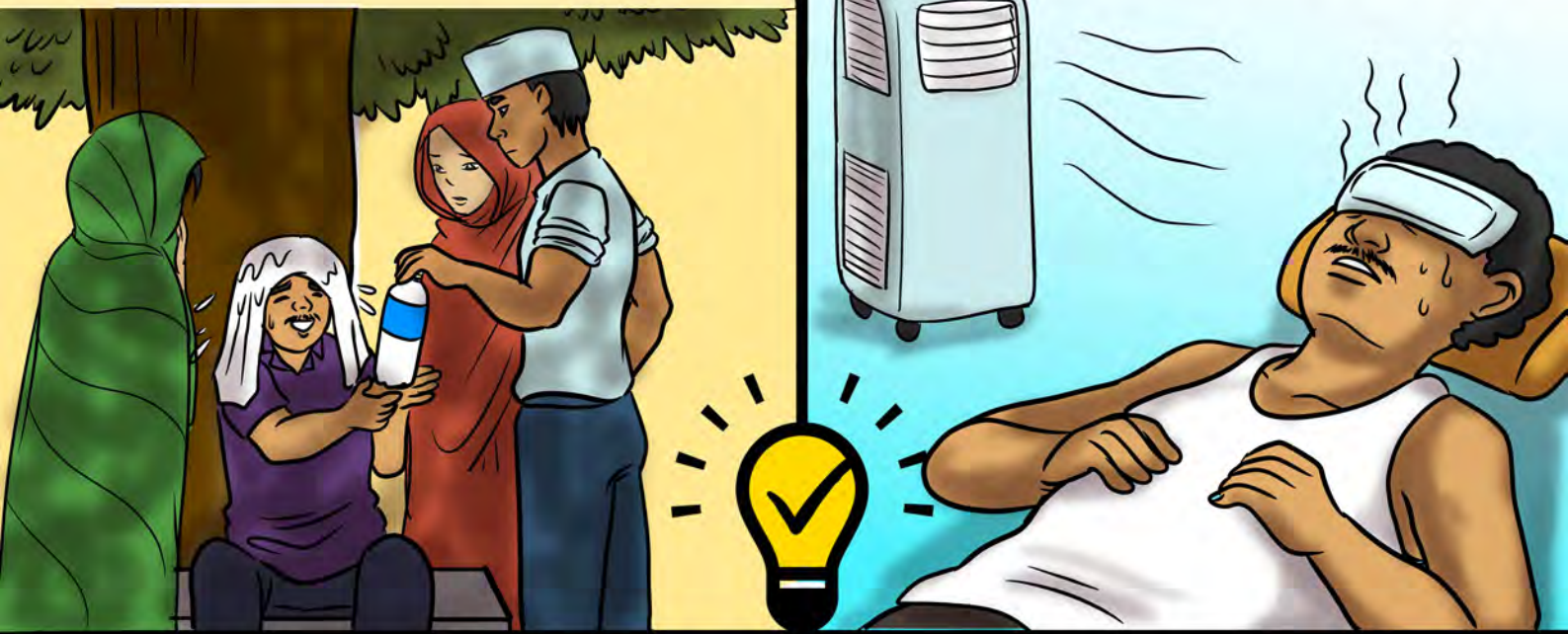
- चिसो, पहेँलो र चिसो छाला
- तीव्र, कमजोर नाडी
- मांशपेशी ऐठन

- बेहोश हुने वा चक्कर लाग्ने
- अत्याधिक पसिना आउने



चिसो ठाउँमा जानुहोस्। पूर्ण रूपमा होशमा भएको अवस्थामा पानी पिउनुहोस्।

चिसो पानीले नुहाउनुहोस् वा चिसो गराउने बस्तुहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।



गर्मीले गर्दा हुने स्ट्रोक (हिट स्ट्रोक) का संकेतहरू

टाउको
भ्रमभ्रमाउने

आपतकालीन
मद्दतको लागि फोन
गर्नुहोस्



सहायता नआइ पुग्दासम्म
व्यक्तिलाई चिसो ठाउँमा
लैजानुहोस् ।

होश गुम्न सक्ने

रातो, तातो
र सुख्खा छाला

शरीरमा उच्च तापक्रम

तीब्र, बलियो
नाडी

दुविधाका वा अलमलका संकेतहरू देखिन सक्ने



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE

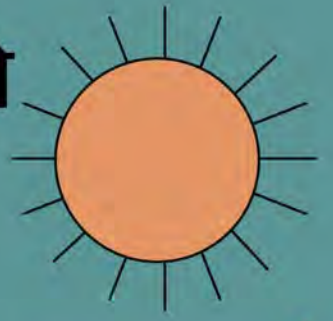


Asia Regional Resilience
to a Changing Climate

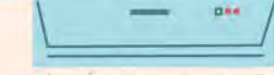


नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

गर्मीले थकाइ लाग्ने समस्याको लागि प्राथमिक उपचार



बच्चालाई चिसो पानीले नुहाइदिन सकिन्छ ।



सम्भव भएमा व्यक्तिलाई चिसो, हावा आउने, आश्रय स्थानमा राख्नुहोस् ।



व्यक्तिलाई विश्राम गर्नको लागि सहज स्थितिमा राख्नुहोस् ।
व्यक्तिलाई मुटुसम्बन्धी समस्याको लागि ध्यानपूर्वक निरीक्षण गर्नुहोस् र सहायता नआइपुग्दासम्म व्यक्तिलाई आराम दिनुहोस् ।
व्यक्तिलाई भिजेको कपडाले ढाक्नुहोस् र उहाँहरूलाई चिसो हावादिन पड्खा वा मिस्ट प्रयोग गर्नुहोस् ।

व्यक्ति होशमा हुनुहुन्छ र वान्ता गर्नुहुँदैन भने, उहाँहरूलाई थोरै घुट्कीमा पानी पिउन दिनुहोस् ।



चिकित्सा सुझाव खोज्नुहोस् र दिइएको सुझावको कदर गर्नुहोस् ।



व्यक्तिको पूरै जाँच गराउनुहोस्, उहाँहरूको तापमान जाँच्नुहोस् र उद्धारका आवश्यक उपायहरूको पालना गर्नुहोस् ।



Climate Centre



Climate & Development Knowledge Network



Local Governments for Sustainability



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

निर्माण कामदारहरूलाई अत्याधिक गर्मीबाट कसरी सुरक्षित राख्ने

बिहान सबैरै बाहिरी काम
गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

कार्य समय तालिका परिमार्जन
गर्न रोजगारदातासँग छलफल गर्नुहोस् ।

वा साँझ चिसो भएपछि बाहिरी
काम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

तपाईंलाई तिर्खा नलागे
पनि नियमित रूपमा
पानी पिउनुहोस्,

आराम गर्न धेरै
विश्राम लिनुहोस् र
छाहारी खोज्नुहोस् ।



Climate
Centre



PARTNERS FOR RESILIENCE



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी



अत्याधिक गर्मी प्राणघातक हन्छ ।

अत्याधिक तापक्रमले हरेक वर्ष मानिसहरूको ज्यान लिन्छ ।

आफूलाई अति तापक्रमको अवस्थामा सुरक्षित गर्नुहोस् ।



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
to a Changing Climate



नेपाल रेडकस सोसाइटी

गर्मीले गर्दा हुने स्ट्रोक (हिट स्ट्रोक) को लागि प्राथमिक उपचार

तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाउनका लागि आपतकालीन फोन नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।



तुरुन्तै चिस्याउने उपायहरूको पालना गर्नुहोस् । व्यक्तिको भित्री तापक्रम 39°C - 40.2°C भन्दा कम नहुँदासम्म पूरै शरीर (घाँटीदेखि तल) $1-2^{\circ}\text{C}$ ($33.5-37.5^{\circ}\text{F}$) पानीमा डुबाउनुहोस् । पानीमा डुबाउने कार्य सम्भव नभएमा, निम्न छिटो चिस्याउने प्रविधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।



व्यक्तिलाई चारैतिर हावा भएको चिसो ठाउँमा लैजानुहोस् ।



व्यक्तिको छालामा कोठा तापक्रम बराबरको पानी छयापेर वा उहाँहरूको छालामा चिसो कपडाले पुछेर उहाँलाई चिसो बनाउनुहोस् ।



अनावश्यक कपडा हटाउनुहोस् । कसिलो कपडालाई खुकुलो बनाउनुहोस् ।

व्यक्तिको शरीरमा नभई, उहाँको वरिपरि तन्नाहरू राखेर हावा जाने टनल बनाउनुहोस् । व्यक्तिको शरीरमा हलुका हावा दिन पडुखाको प्रयोग गर्नुहोस् । काप्ने समस्या भनेको शरीरलाई तातो बनाउन मांशपेशीले गर्ने स्वचालित प्रतिक्रिया हो। यसले शरीरको तापक्रमलाई अझ बढाउँछ। व्यक्ति काप्न सुरु गर्नुभयो भने, चिस्याउने कार्य तुरुन्तै रोक्नुहोस् र उहाँहरू काप्न नछोड्दासम्म उहाँहरूलाई ढाक्नुहोस् । उहाँहरू काप्न छोडिसकेपछि, प्राथमिक उपचार पुनः सुरु गर्नुहोस् ।

व्यक्तिको घाँटी, कोख र काखीहरूमा चिसो प्याकहरू वा बेरिएको बरफ लगाउनुहोस् । यी ठाउँहरूमा छालाको नजिक रक्त नलीहरू हुन्छ, जसले गर्दा शरीर भरी चिसो रगतको संचारछिटो हुन्छ ।



जीवनजल दिनुहोस् । यो एक गिलास पानीमा हल्का नुन र चिनी हालेर बनाउन सकिन्छ । व्यक्ति पूर्ण रूपमा होशमा हुनुहुन्न भने मुखबाट तरल पदार्थ दिने प्रयास नगर्नुहोस् ।



व्यक्ति पूर्ण रूपमा होशमा हुनुहुन्छ भने उहाँहरूलाई बसाल्नुहोस् र पानी वा चिसो - एकदम चिसो होइन - तरल पदार्थ पिलाउनुहोस् ।

निलो जामुन

खरबूजा

पुदीनाका
पातहरू

धनियाका
पातहरू

कालो जामुन

आँप

भात

अत्याधिक गर्मीको दिनहरूमा के के खानु पर्दछ ?

सुप

हरियो सागपात

हरियो काँक्रो

गोलभेडा

नरिवल पानी/दुध



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
in a Changing Climate



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

अत्याधिक गर्मीबाट बालबालिकालाई सुरक्षित राखौं

बुवाले प्रशस्त मात्रामा
पानी पिउनु भन्नु
भएको छ ।

आमाले मलाई
हल्का लुगा लगाउन
भन्नु भएको छ ।

र
सनस्क्रीन
लगाउन

बुवाले सल्लाह दिनुहुन्छ
दिनको सबैभन्दा गर्मी
समयमा बाहिर खेल्न
नजाने भनेर ।



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
Asia Regional Resilience
in a Changing Climate



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

वृद्ध मानिसहरूलाई अत्याधिक गर्मीबाट सुरक्षित राख्ने

तातो हावाको
लहर खतरनाक हुन्छ ।
वृद्धाहरू बढी जोखिममा
हुनुहुन्छ ।

दिर्घकालिन स्वास्थ्य
अवस्थाहरू (जस्तै: मुटु
फोक्सो, मृगौला रोगहरू)
ले तपाईंको जोखिम
बढाउँछ ।

चिन्ता नलिनुहोस्
तपाईं सामान्य र लागत
प्रभावी कार्यहरू अपनाउन
सक्नुहुन्छ ।

तातो हावाको लहरले गर्दा हुने बिमारीका संकेतहरू कसरी पहिचान गर्ने

चेतावनी संकेतहरू



बेहोश हुने वा चक्कर लाग्ने



अत्याधिक पसिना आउने



चिसो, पहुँलो र चिसो छाला



तीव्र, कमजोर नाडी



मांशपेशी ऐठन



चिसो ठाउँमा जानुहोस् । पूर्ण रूपमा होशमाभएको अवस्थामा पानी पिउनुहोस् । चिसो पानीले नुहाउनुहोस् वा चिसो गराउने बस्तुहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

गर्मीले गर्दा हुने स्ट्रोक (हिट स्ट्रोक):



टाउको भ्रमभ्रमाउने



दुविधा वा अलमलका संकेतहरू देखिन सक्ने



शरीरमा उच्च तापक्रम



आपतकालीन मद्दतको लागि फोन गर्नुहोस् र सहायता नआइपुग्दासम्म व्यक्तिलाई चिसो ठाउँमा लैजानुहोस् ।



रातो, तातो र सुख्खा छाला



तीव्र, बलियो नाडी



होश गुम्न सक्ने

तपाईंलाई अत्याधिक गर्मीबाट सुरक्षित राख्ने सामान्य कार्य र सहर संसाधनहरू

पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्
(दिनभरी पानी पिउनुहोस् ।)

हलुका, हल्का रङ्को र खुकुलो कपडा लगाउनुहोस् ।

घाममा नगाएर र चिसो ठाउँहरूमा बसेर चिसो रहनुहोस् ।



Climate Centre



Climate & Development Knowledge Network



Local Governments for Sustainability SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



Asia Regional Resilience to a Changing Climate



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी