

अत्याधिक गर्मीको जोखिम क-कसलाई हुन्छ ?



बृद्धहरू (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



घरबारबिहीन मानिस, आप्रवासी र शरणार्थीहरू



घनाबस्तीहरूमा बसोबास गर्ने मानिसहरू



Climate Centre



PARTNERS FOR RESILIENCE



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

तपाईं तातो हावाको लहरबाट हुने मृत्युहरू रोकथाम गर्न सक्नुहुन्छ

आफ्ना हजुरबुवा हजुरआमा र वृद्ध छिमेकीहरूलाई सहायता गर्नुहोस् । उहाँहरूसँग प्रशस्त मात्रामा पानी पिउन पानीको पहुँच छ कि छैन र धेरै गर्मी हुँदा उहाँहरूसँग आफूलाई चिसो राख्ने तरिका छ कि छैन भनी हेर्नुहोस् ।

उहाँहरूलाई फोन गर्नुहोस् वा उहाँहरूसँग भेट्न जानुहोस् ।

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



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
All-Regional Resilience
Co-ordinating Centre



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

तातो हावाको लहरले गर्दा हुने बिमारीका संकेतहरु कसरी पहिचान गर्ने

- बेहोश हुने वा चक्कर लाग्ने
- अत्याधिक पसिना आउने
- चिसो, पहेँलो र चिसो छाला
- तीव्र, कमजोर नाडी
- मांशपेशी ऐठन

गर्नुपर्ने कुराहरु:

- चिसो ठाउँमा जानुहोस् ।
- पूर्ण रूपमा होशमा भएको
- अवस्थामा पानी पिउनुहोस् ।
- चिसो पानीले नुहाउनुहोस् ।
- चिसो गराउने बस्तुहरुको प्रयोग गर्नुहोस् ।



Climate
Centre



PARTNERS FOR RESILIENCE



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

तातोले गर्दा हुने बيمारीका संकेतहरू

टाउको
भ्रमभ्रमाउने

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

दुविधाका वा अलमलका
संकेतहरू देखिन सक्ने

तीव्र
बलियो
नाडी

शरीरमा उच्च तापक्रम



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
ICLEI



PARTNERS FOR RESILIENCE

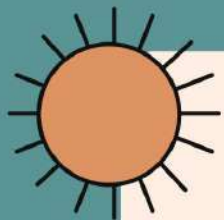


ARRCC
All Nepal Red Cross Society
All Nepal Red Cross Society



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

गर्मीले थकाइ लाग्ने समस्याको लागि प्राथमिक उपचार



बच्चालाई चिसो पानीले नुहाइदिन सकिन्छ ।



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

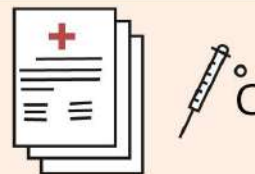


व्यक्ति होशमा हुनुहुन्छ र वान्ता गर्नुहुँदैन भने, उहाँहरूलाई थोरै घुट्कीमा पानी पिउन दिनुहोस् ।

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 हावा दिन पङ्खा वा
मिस्ट प्रयोग गर्नुहोस् ।



चिकित्सा सुभाब खोज्नुहोस् र दिइएको
सुभाबको कदर गर्नुहोस् ।



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

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 (102.2°F) भन्दा कम नहुँदासम्म पूरै शरीर (घाँटीदेखि तल) $1-2^{\circ}\text{C}$ ($3.6-3.6^{\circ}\text{F}$) पानीमा डुवाउनुहोस् । पानीमा डुवाउने कार्य सम्भव नभएमा, निम्न छिटो चिस्याउने प्रविधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।



व्यक्तिलाई चारैतिर हावा भएको चिसो ठाउँमा लैजानुहोस् ।



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



अनावश्यक कपडा हटाउनुहोस् । कसिलो कपडालाई खुकुलो बनाउनुहोस् ।



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

व्यक्तिको शरीरमा नभई, उहाँको वरिपरि तन्नाहरू राखेर हावा जाने टनल बनाउनुहोस् । व्यक्तिको शरीरमा हलुका हावा दिन पड्खाको 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 ।



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



Climate Centre



Climate & Development Knowledge Network



Local Governments for Sustainability SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRC
Adaptation Resilience
to a Changing Climate



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

निर्माण कामदारहरूलाई अत्याधिक गर्मीबाट कसरी सुरक्षित राख्ने

बिहान वा साँझ
चिसो भएपछि
बाहिरी काम गर्ने
प्रयास गर्नुहोस् ।

कार्य समय तालिका
परिमार्जन गर्न
रोजगारदातासँग
छलफल गर्नुहोस् ।

नियमित रूपमा पानी पिउनुहोस्,
आराम गर्न धेरै विश्राम लिनुहोस्
र छाहारी खोज्नुहोस् ।

बालबालिकालाई अत्याधिक गर्मीबाट कसरी सुरक्षित राख्ने



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRCC
All Regional Resilience
Centres



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

पुदीनाका
पातहरू

निलो जामुन

खरबूजा

कालो जामुन

भात

अत्याधिक गर्मीको दिनहरूमा के के खानुपर्दछ ?

धनियाका
पातहरू

आँप

सुप

हरियो काँक्रो

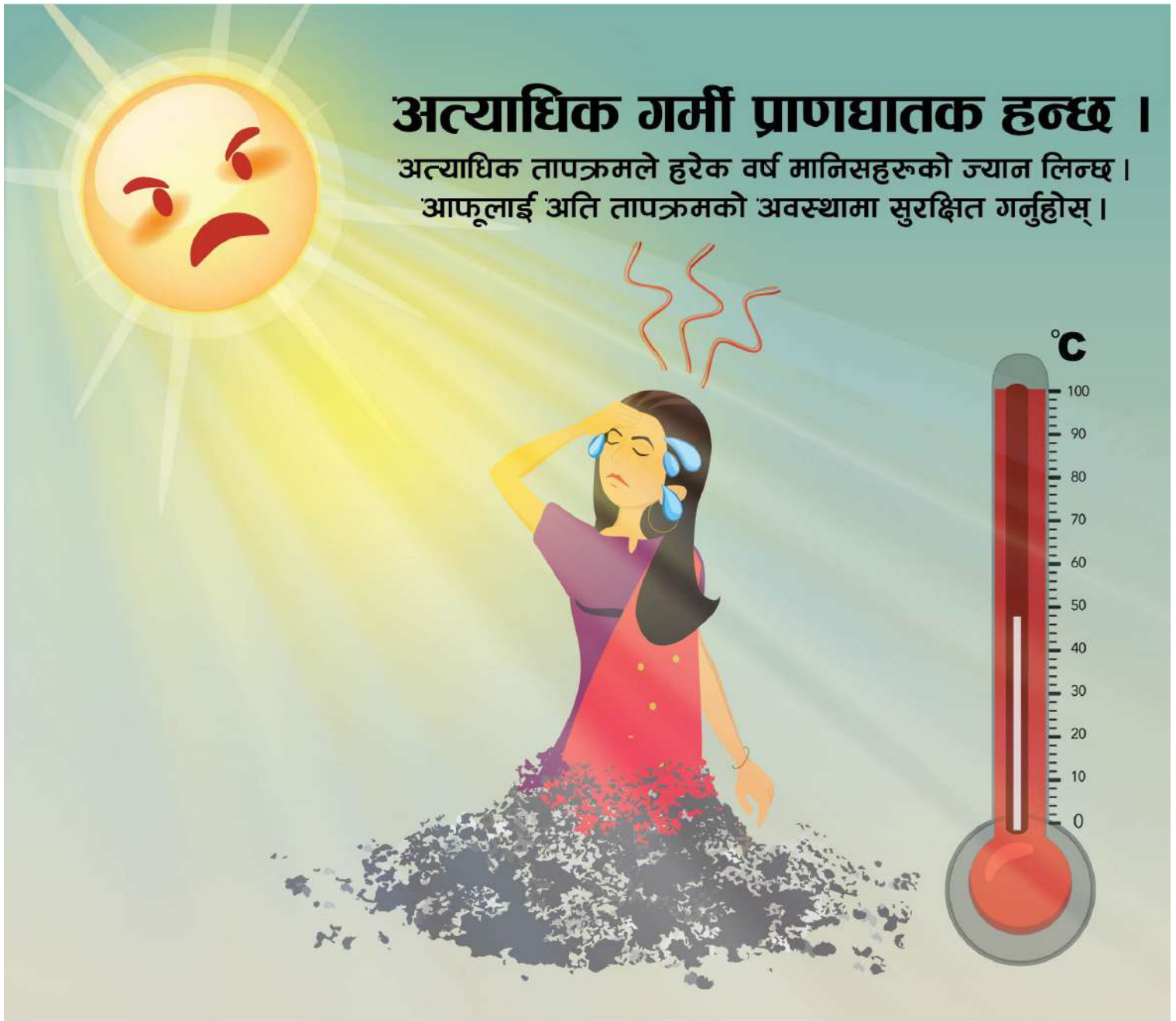
हरियो सागपात

गोलभेडा

नरिवल पानी/दुध

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 रेडक्रस सोसाइटी

तातो हावाको लहरले गर्दा हुने बिमारीका संकेतहरू कसरी पहिचान गर्ने

• चेतावनी संकेतहरू •



तीब्र, कमजोर नाडी



अत्याधिक पसिना आउने



चिसो, पहुँलो र
चिसो छत्राला



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

• गर्मीले गर्दा हुने स्ट्रोक (हिट स्ट्रोक): •



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



टाउको भ्रमभ्रमाउने



दुविधा वा अलमलका
संकेतहरू देखिन सक्ने



शरीरमा उच्च तापक्रम



Climate
Centre



Climate & Development
Knowledge Network



Local Governments
for Sustainability
SOUTH ASIA



PARTNERS FOR RESILIENCE



ARRC
Asia Regional Resilience
for 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।



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

तपाईंलाई अत्याधिक गर्मीबाट
सुरक्षित राख्ने सामान्य कार्य र
सहर संसाधनहरू

पर्याप्त मात्रामा पानी
पिउनुहोस् (दिनभरी
पानी पिउनुहोस्।

हलुका, हल्का रङ्को र
खुकुलोकपडा लगाउनुहोस्।

घाममा नगएर 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