

ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓને ઓળખવી



જેઓ પહેલેથી જ હૃદય રોગો અથવા ડાયાબીટીસ ધરાવતી હોય તેવી વ્યક્તિઓની તબીબી સ્થિતિને ગરમીના કારણે વધુ નુકસાન પહોંચી શકે છે. ગરમીનાં કારણે બીમાર થયા હોય અથવા મૃત્યુ થયું હોય તેવા મોટાભાગનાં કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિ પહેલેથી જ બીમાર હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. ગરમીનાં કારણે સ્નાયુ તથા માંસ-પેશીઓમાં સંકોચન અને એક્ઝોર્શન જેવી બીમારીઓ થઈ શકે છે જે હિટસ્ટ્રોક જેવી જીવલેણ બીમારીમાં પરિણમી શકે છે. નીચેના કોષ્ટકની મદદથી તમે દરેક બીમારી સંબંધિત લક્ષણો તથા શું કરવું જોઈએ તેના વિષે માહિતી મેળવી શકશો.

લક્ષણો	શું કરવું
ગરમીના કારણે માંસ-પેશીઓમાં સંકોચન	સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો પેટ, હાથ અથવા પગમાં પેશી-સંકોચન કામ કરવાનું બંધ કરી દો અને ઠંડક વાળા વાતાવરણમાં શાંતિથી બેસી જાઓ ઠંડુ પાણી પીઓ કામ શરૂ કરતાં પહેલા થોડા કલાક આરામ કરી લો ગરમીના કારણે માંસ-પેશીઓ સંકોચવાનું ચાલુ રહે તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો
ગરમીના કારણે એક્ઝોર્શન	ત્વચા ફિક્કી પડી જવી અને પરસેવો વળવો હૃદયના ધબકારા વધુ થવા સ્નાયુ સંકોચન ચક્રકર, માથામાં દુઃખાવો ઉબકા આવવા, ઉલટી થવી બેભાન થઇ જવું ઠંડક વાળા વાતાવરણમાં જાઓ અને આડાં પડો જો શક્ય હોય તો પંખાની હવા ખાઓ જો ઉલટી ન થતી હોય તો ઠંડુ પાણી પીઓ શરીર પરથી ઉપવસ્ત્રો કાઢી નાખો ઠંડા પાણી અથવા ભીના કપડાં વડે ત્વચાને ભીની કરો ડોક્ટર પાસે જાઓ
હીટસ્ટ્રોક (જીવલેણ બીમારી)	પરસેવો બંધ થવા સિવાય ગરમીના કારણે થતાં એક્ઝોર્શનમાં જોવા મળતા જ લક્ષણો માનસિક સ્થિતિ વધુ બગડે છે, મૂંઝવણ આંચકી સ્ટ્રોક જેવા લક્ષણો અથવા પડી જવું બેભાન થઇ જવું એમ્બ્યુલન્સ માટે બોલાવો - 000 પર કોલ કરો ઠંડક વાળા વાતાવરણમાં જાઓ અને આડાં પડો કપડાં કાઢી નાખો પાણી વડે ત્વચાને ભીની કરો, સતત પંખાની હવા ખાઓ બેભાન થઇ ગયેલી વ્યક્તિને પડખાંસેર સુવડાવો અને તેને પુરતી હવા મળવા દો

વધુ માહિતી માટે Better Health Channel - www.betterhealth.vic.gov.au ની મુલાકાત લો

1300 60 60 24 પર NURSE-ON-CALL ને 24-કલાક સ્વાસ્થ્ય સલાહ માટે કોલ કરો અથવા તમારી તબિયત સારી ન હોય તો તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

સંકટકાલીન સ્થિતિમાં, 000 પર કોલ કરો.

આ બ્રોશર અન્ય ભાષાઓમાં www.health.vic.gov.au/heathealth પર ઉપલબ્ધ છે

આ બ્રોશરને એક્સેસ કરી શકાય તેવી સ્થિતિમાં પ્રાપ્ત કરવા માટે 1300 761 874 પર Health Protection Branch ને ફોન કરો.

વિક્ટોરિયન ગવર્નમેન્ટ, મેલબોર્ન દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત.

© Department of Health and Human Services, નવેમ્બર 2015 માં અપડેટ કરાયું (1310013)

Finsbury Green દ્વારા મુદ્રણ વ્યવસ્થા.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

સખત ગરમીનો
સામનો કેવી
રીતે કરવો
અને કેવી રીતે
સુરક્ષિત રહેવું

સખત ગરમીની અસરો વિશે, કોને જોખમ છે અને પોતાની જાતને અને અન્ય વ્યક્તિઓને તમે કેવી રીતે તૈયાર કરી શકો તેના વિશે જાણો.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



અતિશય ગરમીમાં શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટવા અથવા શરીરનું તાપમાન વધવા જેવી પ્રક્રિયાઓ સહેલાઈથી થતી હોય છે. જો આવું થાય, તો ગરમીનાં કારણે માંસ-પેશીઓમાં સંકોચન, એક્ઝોર્શન વગેરે લક્ષણો જોવા મળી શકે છે. હીટસ્ટ્રોક એ એક સંકટકાલીન તબીબી પરિસ્થિતિ છે જેની તાત્કાલિક ધોરણે સારવાર ન લેવામાં આવે તો તમારા શરીરના મહત્વના અવયવોને કાયમી ધોરણે નુકસાન પહોંચી શકે છે અથવા મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. અતિશય ગરમીના કારણે વર્તમાન તબીબી સ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.

તમને અથવા તમે જેને ઓળખતા હોવ તેવી કોઈ વ્યક્તિને જોખમ હોઈ શકે છે?

અતિશય ગરમી કોઈપણ વ્યક્તિને અસર પહોંચાડી શકે છે જો કે નીચેના લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિઓને વધુ જોખમ રહેલું છે:

- 65 વર્ષથી વધુ ઉંમર ધરાવતી વ્યક્તિઓ, ખાસ કરીને એકલી રહેતી હોય તેવી
- ડાયાબિટીસ, કિડની સંબંધિત રોગો અથવા માનસિક બીમારીઓ ધરાવતી વ્યક્તિઓ
- ગરમી સામે શરીરની પ્રતિક્રિયાને અસર પહોંચાડતી દવાઓ લેતી વ્યક્તિઓ:
 - એલર્જી દવાઓ (એન્ટીહિસ્ટેમાઇન્સ)
 - રક્તદાબ અને હૃદય વિષયક દવાઓ (બીટા-બ્લોકર્સ)
 - આંચકીની દવાઓ (એન્ટીકોવલ્ટાન્ટ્સ)
 - વોટર પિલ્સ (ડાઇયુરેટીક્સ)
 - એન્ટીડિપ્રેશન્ટ્સ અથવા એન્ટીસાયકોટીક્સ
- દારુ અથવા ડ્રગ્સનું વધારે પડતું સેવન કરતી વ્યક્તિઓ
- વિકલાંગતા ધરાવતી વ્યક્તિઓ
- હરવા ફરવામાં તકલીફ પડતી હોય જેમ કે પથારીવશ અથવા વ્હીલચેર પર રહેતી વ્યક્તિઓ
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને બાળકને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ
- શિશુઓ અને નાના બાળકો
- મેદસ્વી વ્યક્તિઓ
- બહાર કાર્ય કરતી કે વ્યાયામ કરતી વ્યક્તિઓ
- ઠંડા વાતાવરણમાંથી હમણાં જ આવેલી વ્યક્તિઓ

ગરમ કાર અતિશય નુકસાન પહોંચાડે છે



- બાળકો, મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ અથવા પાલતું પ્રાણીઓને કદી પણ ગરમ થઈ ગયેલી કારમાં રહેવા દેશો નહિ. પાર્ક કરવામાં આવેલ કારમાંનું તાપમાન થોડી જ મિનિટોમાં બમણું થઈ જાય છે.

ગરમીનો સામનો કેવી રીતે કરશો



- પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીઓ, તમને તરસ ન લાગી હોય તો પણ (જો તમારા ડોક્ટરે વધુ પડતું પ્રવાહી લેવાની મનાઈ કરી હોય, તો તપાસો કે ગરમ વાતાવરણમાં કેટલું પ્રવાહી લેવું).
- ભીના રૂમાલ વડે, તમારા પગને ઠંડા પાણીમાં બોળેલાં રાખીને અને ઠંડા (અતિશય ઠંડુ નહિ) પાણીથી સ્નાન કરીને તમારી જાતને ઠંડક આપો.
- ઠંડુ વાતાવરણ ધરાવતી અને વાતાનુકૂળિત ઇમારતોમાં બને તેટલો વધુ સમય વીતાવો (શોપિંગ સેન્ટર્સ, લાઇબ્રેરીઓ, સિનેમાગૃહો અથવા કોમ્યુનીટી સેન્ટર્સ).
- પડદાઓ બંધ કરીને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં પ્રવેશતો અટકાવો.
- હળવો ઠંડો પવન આવતો હોય ત્યારે બારીઓ ખોલો.
- દિવસમાં જ્યારે સૌથી વધુ ગરમી હોય ત્યારે સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરો.
- બહાર ફરવા જવાનાં કાર્યક્રમો રદ અથવા મૂલતવી રાખો. જો તમારે બહાર જવું જ પડે તેમ હોય, તો છાંયડાવાળી જગ્યામાં રહો અને તમારી સાથે પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી લઈ જાઓ.
- હેટ તથા આછાં રંગના, ખૂલતાં, કોટન અને લિનન જેવા કુદરતી ફાઇબર્સમાંથી બનેલાં કપડાં પહેરો.
- થોડું થોડું વધુ વખત ખાઓ અને સલાદ જેવો ઠંડો આહાર લો.
- રેફ્રીજરેશનની જરૂર હોય તેવા ખોરાકને યોગ્ય રીતે સ્ટોર કરવામાં આવે તેની કાળજી રાખો.
- સ્પોર્ટ, રીનોવેટીંગ અને ગાર્ડનીંગ જેવી ભારે પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.
- અતિશય ગરમી વખતે વધુ માહિતી મેળવવા માટે સમાચાર જોતાં અથવા સાંભળતા રહો.

અન્ય વ્યક્તિઓને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો



- બીમાર અથવા રોગગ્રસ્ત મિત્રો અથવા પરિવારજનોના સંપર્કમાં રહો. અતિશય ગરમીના દિવસોમાં તેમને ઓછામાં ઓછો એકવાર ફોન કરો.
- તેઓને ભરપૂર માત્રામાં પાણી પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

- 65 વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમર ધરાવતા અથવા શોપિંગ અથવા અન્ય રીતે રોગગ્રસ્ત થયેલા પરિવારજનો, મિત્રો અથવા પાડોશીઓને સહાય કરો જેથી તેઓ ગરમીથી બચી શકે. તે દિવસે તેમને કોઈ ઠંડી જગ્યાએ લઈ જાઓ અથવા તેઓ પોતાના ઘરમાં ઠંડક અનુભવી શકતા ન હોય તો તેઓને રાત રોકાવાનું પણ કહો.
- જો તમને ગરમી-સંબંધિત બીમારીઓના લક્ષણો જણાય, તો તબીબી સારવાર લો.

અતિશય ગરમીનો સામનો કરવા માટે તૈયાર થાઓ

- ☐ ખોરાક, પાણી અને દવાઓનો સ્ટોક કરી રાખો જેથી તમારે ગરમીમાં બહાર ન જવું પડે. તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લઈને તપાસો કે સખત ગરમીના સમયમાં તમારી દવાઓમાં ફેરફારની જરૂર છે કે કેમ.
- ☐ ભલામણ કરવામાં આવેલ તાપમાને દવાઓને સુરક્ષિત રીતે સ્ટોર કરી રાખો.
- ☐ ધ્યાન રાખો કે તમારો પંખો અને એર-કંડીશનર બરાબર કામ કરતાં હોય. જો જરૂરી હોય તો તમારા એર કંડીશનરની સર્વિસ કરાવો.
- ☐ તમારા ઘરને ઠંડકસભર બનાવવા માટે તમે શું કરી શકો તેના તરફ ધ્યાન આપો જેમ કે સામો સૂર્યપ્રકાશ આવતો હોય તેવી બાજુઓએ વિન્ડો કવરીંગ, શેડ કલોથ્સ અથવા બાહ્ય બ્લાઇન્ડ્સ લગાવવા.

વીજપાવર બંધ થઈ જાય તેવી પરિસ્થિતિ માટે તૈયાર થાઓ

- ☐ ધ્યાન રાખો કે તમારી પાસે એક ટોચ, સંપૂર્ણપણે ચાર્જ કરેલો મોબાઇલ ફોન, બેટરીથી ચાલતો રેડિઓ અને કેટલીક વધારાની બેટરીઓ હોય.
- ☐ જેમાં રેફ્રીજરેશન અથવા રાંધવાની જરૂર ન પડતી હોય તેવી ખાદ્ય વસ્તુઓનો સ્ટોક કરી રાખો જેમ કે દીનમાં પેક કરેલ ફળો અને શાકભાજીઓ, દીનમાં પેક કરેલ માંસ અથવા મચ્છી, બ્રેડ અને ફળો.
- ☐ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાનું પાણી તૈયાર રાખો.
- ☐ દવાઓ અને અન્ય જરૂરી વસ્તુઓનો સ્ટોક કરી રાખો.
- ☐ હવા ખાવા માટે બેટરીથી ચાલતાં અથવા હાથ વડે ચલાવી શકાય તેવા પંખાની વ્યવસ્થા વિશે પણ વિચારી શકાય.