

हीटवेव (गर्मी की लहर)

जांच-सूची

यह जानकारी रखने से कि क्या करना चाहिए, आपको, आपके परिवार और अन्य लोगों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

हीटवेव से पहले, क्या आपने

- दिन में सबसे गर्मी वाली अवधियों में बाहर जाने से बचने के लिए अपने दिन की योजना बना ली है?
- एयर कंडीशनरों, पंखों, पर्दों या ब्लाइंड्स का प्रयोग करके अपने घर में एक ठंडा कमरा तैयार कर लिया है?
- यदि आपके यहाँ एयर कंडीशनर नहीं है, तो अपने क्षेत्र में एक ठंडे स्थान का पता लगा लिया है जैसे कि शॉपिंग सेंटर या लाइब्रेरी?
- डीहाइड्रेशन जैसे गर्मी से सम्बन्धित रोग के संकेत जान लिए हैं?
- सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त खाद्य-पदार्थ (परिजनों व पालतु पशुओं के लिए), पेय पदार्थ और दवाईयाँ हैं?
- यह जांच की है कि रेडियो, टेलीविजन और सोशल मीडिया पर हीटवेव से जुड़ी चेतावनियाँ कहाँ से प्राप्त करनी हैं?
- यह सोचा है कि आप अपने पालतू पशुओं को ठंडा और स्वस्थ कैसे रखेंगे?

ठंडक बनाए रखें

- सुबह में खिड़कियाँ, ब्लाइंड्स और पर्दे बंद रखें
- दिन की सबसे गर्म अवधि में अंदर रहने की योजना बनाएँ
- प्रातःकाल या शाम के समय जब मौसम थोड़ा ठंडा हो तो अपनी बाहरी गतिविधियाँ करें
- जब बाहर जाएँ, तो हल्के रंग के ढीले कपड़े पहनें, चौड़ा हैट पहनें, धूप का चश्मा लगाएँ और सनस्क्रीन लगाएँ

- ठंडे पानी से नहाना, एक छोटा गीला तौलिया, कूल पैक्स या स्प्रे बोटल से ठंडक बनाए रखने में मदद मिलती है
- अपने एयर कंडीशनर को 25 डिग्री रखने से आपको ठंडक मिलती रहती है और पैसे की भी बचत होती है
- घर के सबसे ठंडे कमरे में सोएँ
- सुनिश्चित करें कि पालतू पशुओं के पास पानी की कटोरियाँ हैं जिनमें बर्फ के टुकड़ों हों, ठंडे स्थान और छाया है। दिन में उन्हें अंदर ले आएँ।

हाइड्रेटिड रहें

- पानी खूब पीएँ, कहीं जाएँ तो अपने साथ पानी ले जाएँ
- कॉफी, चाय, शराब और सॉफ्ट या एनर्जी ड्रिंक्स का प्रयोग कम करें।

यह जांच करें कि

- शिशु, छोटे बच्चे, वृद्ध लोग और कुछ निश्चित बीमारियों से ग्रस्त लोग दिन के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं
- परिजन, पड़ोसी और मित्र ठंडे रहने के लिए एयर कंडीशनिंग या पंखों का प्रयोग कर रहे हैं।



हीटवेव की तैयारी करने और इससे बचने के लिए अधिक जानकारी के लिए, sa.gov.au/heatwaves देखें

बिजली गुल होने की स्थिति में nbn™ एक्सेस नेटवर्क पर कनेक्टिड उपकरण काम नहीं करेगा।

सुनिश्चित करें कि आपके पास बैटरी से चलने वाला रेडियो है और आपका मोबाइल फोन पूरी तरह चार्ज है।



प्राणघातक आपातक स्थितियों के लिए
ट्रिपल जीरो (000)

आपातकालीन सहायता के लिए
132 500

और अधिक जानकारी के लिए
1800 362 361
ses.sa.gov.au