

आपातकालीन (एमजैसे) किट

एमजैसे किट आपको सुरक्षित और स्वस्थ रहने में मदद कर सकती है। मेरी एमजैसे किट में यह वस्तुएँ होती हैं:

- पानी की बोतल
- इलेक्ट्रोलाइट रिप्लेसमेंट ड्रिंक
- बैटरी से चलने वाला रेडियो और अतिरिक्त बैटरियाँ
- टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियाँ
- फर्स्ट एड किट
- कूल पैक्स या पानी से भरी स्प्रे बोतल
- आपातकालीन संपर्क नंबरों सहित महत्वपूर्ण दस्तावेज़
- प्रिस्क्रीप्शन दवाई
- मोबाइल फोन और चार्जर

ठंडक बनाए रखने के छः सामान्य सुझाव

- अपने घर के सबसे ठंडे स्थान में सोएँ; हो सकता है कि यह स्थान बेडरूम न हो
- ठंडे रहने के लिए अपने साथ पानी से भरी स्प्रे वाली बोतल रखना बहुत अच्छा होता है, खासकर बच्चों के लिए
- अपने पानी में नींबू और बर्फ के टुकड़े डालें
- अपने एयर कंडीशनरों को कूल सेटिंग पर रखें
- परिवार के बुजुर्ग सदस्यों को 1800 188 071 नम्बर पर Red Cross Telecross REDi सेवा पर रजिस्टर करें
- 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।

हीटवेव (गर्मी की लहर)

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



गर्मी के दिनों और तीन से अधिक गर्मी की रातों वाली निरंतर ग्रीष्म ऋतु की अवधियों को हीटवेव (गर्मी की लहरें) कहते हैं। हीटवेव के कारण स्वास्थ्य एवं कल्याण को खतरा पैदा होते हैं। कोई भी प्रभावित हो सकता है। जो लोग पहले से स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित होते हैं, वे हीटवेव के दौरान बहुत जल्दी बीमार पड़ सकते हैं।

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

- दिन में सबसे गर्मी वाली अवधि में बाहर जाने से बचने के लिए अपने दिनों के लिए योजना बनाएँ
- एयर कंडीशनिंग, पंखों, पर्दों और ब्लाइंड्स का प्रयोग करके अपने घर में एक ठंडा कमरा तैयार करें
- यदि आपके यहाँ एयर कंडीशनर नहीं है, तो अपने क्षेत्र में एक ठंडे स्थान का पता लगाएँ जैसे कि शॉपिंग सेंटर या लाइब्रेरी
- डीहाइड्रेशन जैसे गर्मी से सम्बन्धित रोग के संकेत जानें
- सुनिश्चित करें कि आपके पास परिजनों व पालतु पशुओं के लिए पर्याप्त खाद्य-पदार्थ, पेय पदार्थ और दवाईयाँ हैं
- रेडियो, टेलीविजन और सोशल मीडिया पर हीटवेव की चेतावनियाँ सुनते रहें
- यह सोचें कि आप अपने पालतु पशुओं को ठंडा और स्वस्थ कैसे रखेंगे।

हीटवेव के दौरान

ठंडक बनाए रखें

- सुबह में खिड़कियाँ, ब्लाइंड्स और पर्दे बंद रखें
- 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 कंडीशनरों और पंखों का प्रयोग करें
- यदि आपके यहाँ एयर कंडीशनर नहीं है तो एक ठंडे स्थान में समय बिताएँ जैसे कि शॉपिंग सेंटर, लाइब्रेरी या सिनेमा।

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 के बाद

- खूब पानी पीते रहें और सुनिश्चित करें कि दूसरे भी खूब पानी पी रहे हैं
- आराम करें, हीटवेव के आपके शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव कुछ दिनों तक बने रहेंगे
- अगर ऐसा करना सुरक्षित हो तो अपने घर को ठंडा करने के लिए दरवाजे और खिड़कियाँ खोलें
- बड़े पेड़ों से दूर रहें क्योंकि हीटवेव के बाद इनकी शाखाएँ गिर सकती हैं।



**बच्चों या जानवरों को कभी भी
पार्क की गई गाड़ी में अकेला न छोड़ें**



मीडिया, सोशल मीडिया और वेब में इस चिन्ह पर नज़र रखें। इसका यह अर्थ है कि सम्भवतः हीटवेव आने वाली है या राज्य आपातकालीन सेवा (स्टेट एमर्जेंसी सर्विस) ने हीटवेव संबंधी चेतावनी की घोषणा की है।

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