



# गर्मीयामको सुरक्षाका लागि १० सुझावहरू:



१. गर्मीसँग सम्बन्धित रोगको लक्षणहरू बारे थाहा पाउँनुहोस् । यदि तपाईंलाई टाउको दुख्ने, रिगैटा लाग्ने, वान्ता लाग्ने, मनमा दुविधा उत्पन्न हुने, शरीरका भाग फरफराउने, शरीरको तापक्रम बढ्ने, वा नाडी छिटोछिटो चल्ने भयो भने तुरुन्त चिकित्सा सहायताका लागि अनुरोध गर्नुहोस् र तत्काल शीतल स्थानमा सर्नुहोस् ।

२. पर्याप्त पानी पिउनु होस् । बाहिर तातो हुँदा तिर्खा नलागे पनि प्रशस्त पानी पिउनुहोस् । बाहिर निस्कँदा पानी साथमा ल्याउनुहोस् । पानी पर्याप्त पिउने गर्नुहोस् । चिनीयुक्त पेय, वा क्याफिन, वा अल्कोहल होइन ।



३. सूर्यको किरणबाट सुरक्षा हुने व्यावस्था गर्नुहोस् । सूर्यको किरणबाट जोगिने क्रिम (Sun-Screen Cream) लगाउनुहोस् । बाहिर जाँदा फराकिलो टोपी, घाम छेक्रे चस्मा (Sun Glass), र खुकुला एवं हल्का रंगको कपडा लगाउनुहोस् ।

४. बच्चा वा घरपालुवा जनावरलाई कहिल्यै सवारी साधनमा एकलै नछोड्नुहोस् । इयाल केही खुला राख्दा पनि सवारी साधनको भित्ती तापक्रम १० मिनेटमा २०° फरेनहाईट सम्म बढ्न सक्छ ।



५. दिनको तातो समयमा कडा परिश्रम पर्ने गतिविधिबाट अलग रहनुहोस् । सम्भव भएमा बिहान व्यायाम गर्नुहोस् ।

[SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE](http://SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE)

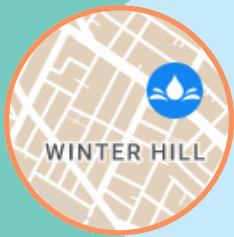
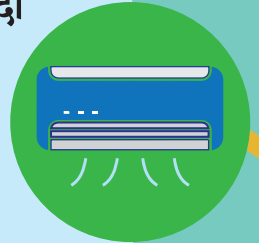


[SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL](http://SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL)



# गर्मीयामको सुरक्षाका लागि १० सुझावहरू:

६. तपाईंले आवश्यकता अनुसार वातावरण चिसो बनाउन फ्यान वा एसी खोल्नुहोस् दो । तापक्रम ९५° फरेनहाईट भन्दा माथी हुँदा फ्यानले गर्मीबाट हुने बिमारीलाई रोक्न सक्दैनन् । यदि तपाईं आफ्नो फ्यान वा एसी चालु गर्दा लाग्ने लागतको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने एभरसोर्सबाट यस सम्बन्धी विद्युतीय दर छुट प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर जानकारी लिनुहोस् ।



७. शीतलता केन्द्रहरू । सिचिको सामाजिक सञ्जाल पृष्ठहरूलाई पछ्याउनुहोस् र शीतलता केन्द्रहरूको बारेमा नवीनतम जानकारीको लागि ३११ / 311 मा सम्पर्क गर्नुहोस् । ३११ / 311 मा फोन गरेर वा [somervillema.gov/alerts](http://somervillema.gov/alerts) मा सिटिको विशेष जानकारीहरू प्राप्त गर्नको लागि नाम दर्ता गर्नुहोस् ।

८. असल छिमेकी बन्नुहोस् । परिवार, साथीहरू, छिमेकीहरू, विशेष गरी बुढाबुढी व्यक्तिहरू, एकलै बस्नेहरू, स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर भएका व्यक्तिहरू कसैलाई थप सहयोगको आवश्यकता पर्दछ की जानकारी लिनुहोस् ।



९. तापक्रम र आर्द्रता स्तरहरूमा आधारित तापक्रम सूचकांक जाँच गर्नुहोस् जसले तापक्रम र आर्द्रताको स्तरको आधारमा कति तातो महसुस गर्छ भनी मापन गर्दछ । ९० डिग्री फरेनहाईट भन्दा माथिका दिनहरूमा विशेष सावधानीहरू अपनाउनुहोस् ।

१०. आपतकालिन अवस्थामा ९११ मा फोन गर्नुहोस् । यदि कसैलाई गर्मीका कारण वेहोस हुने संकेत देखिएको छ भने तुरुन्त ९११ मा फोन गर्नुहोस् । गर्मीका कारण वेहोस हुने लक्षणहरूमा १०३० डिग्री भन्दा बढि शरीरको तापक्रम हुने; छाला तात, & रातो, सुख्खा वा ओसिलो हुने; नाडी छिटोछिटो चल्ने; र वेहोस हुने लक्षणहरू पर्दछन् । मद्दुतको लागि पर्खदै गर्दा उक्त व्यक्तिलाई चिसो ठाउँमा लैजानुहोस् र भिजेको तौलीया लगाई दिनु वा चिसो पानीलु नुहाइदिनुहोस्, र उनीहरूलाई त्यस अवस्थामा तरल पदार्थ खान नदिनुहोस् ।



[SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL](http://SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL)