सायनोबैक्टीरिया के साथ संपर्क

मैसाचुसेट्स में 90° F से अधिक की गर्मी वाले दिनों की संख्या बढ़ रही है। यह अत्यधिक गर्मी से संबंधित बीमारी का कारण बनता है और श्वसन, हृदय और गुर्दे की बीमारी जैसी चिरकाली स्वास्थ्य स्थितियों को प्रभावित कर सकता है।

गर्मी और आर्द्रता हमारे शरीर को और अधिक गर्म महसूस करवा सकती है और अधिक पसीना बहा सकती है। इससे निर्जलीकरण (पानी की कमी), मांसपेशियों में ऐंठन और थकान हो सकती है। अन्य स्वास्थ्य जोखिमों में गर्मी से होने वाली थकावट और लू लगना शामिल हैं, जिसमें असुविधाजनक महसूस करना और ऊर्जा की कमी होने से लेकर चक्कर आना और बेहोश होने तक के लक्षण शामिल हैं।

कौन इसके बढ़े हुए जोखिम पर होता है?

कुछ लोगों को अत्यधिक गर्मी होने के दौरान अधिक जोखिम हो सकता है क्योंकि वे जहाँ रहते हैं, आधिकारिक सरकारी जानकारी तक उनकी पहुंच, तैयार रहने और प्रतिक्रिया करने के लिए संसाधनों की उपलब्धता, और क्या उन्हें पहले से ही कोई स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, इन पर निर्भर करता है। इनमें शामिल हैं:

- 5 साल से कम उम्र के बच्चे और 65 साल से अधिक उम्र के लोग
- गर्भवती महिलाएँ
- खुले में काम करने वाले या व्यायाम करने वाले लोग
- प्रणालीगत नस्लवाद के कारण काली-भूरी चमड़ी वाले लोग
- जो लोग बहुत कम या बिल्कुल भी अंग्रेजी नहीं बोलते हैं, और जिन्हें हो सकता है कि अपनी मूल भाषा में आपातकालीन संदेश प्राप्त न हों
- जो लोग अकेले रहते हैं
- एयर कंडीशनिंग के बिना रहने वाले लोग
- मधुमेह (डायबिटीज़), हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी और मानसिक बीमारी जैसी चिकित्सा स्थितियों वाले लोग
- विकलांग लोग

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं?

- घर के अंदर रहें और धूप से दूर रहें
- पानी पीते रहें: आमतौर पर प्यास न लगने पर भी अधिक तरल पदार्थ (पानी या इलेक्ट्रोलाइट वाले प्रतिस्थापन पेय-पदार्थ) पीएँ। शराब, कैफीन और चीनी वाले पेय-पदार्थ लेने से बचें
- बाहर जाने पर हल्के, ढीले-ढाले, हल्के रंग के कपड़े पहनें

सायनोबैक्टीरिया के साथ संपर्क

- उन खिड़कियों को शेड्स, पर्दे या किसी कंबल से कवर करें जहाँ से सुबह या दोपहर के समय सूरज की रोशनी आती है
- अपने आस-पास शीतलन (कूलिंग) केंद्र खोजने के लिए 2-1-1 पर कॉल करें। उनमें स्थानीय पुस्तकालय या सामुदायिक केंद्र, या कोई अन्य सरकारी इमारत शामिल हो सकते हैं
- मौसम संबंधी अलर्ट प्राप्त करने के लिए साइन अप करें और गर्मी के समय आपातकालीन योजना तैयार रखें जैसे कि यह
- अपने डॉक्टर से पूछें कि बहुत ज़्यादा गर्मी होने पर अपनी दवाओं का प्रबंधन कैसे करें
- वैलनेस (ठीक-ठाक होने) चेक-इन की व्यवस्था करें, जैसे कि कोई दोस्त, पड़ोसी, या रिश्तेदार दिन में कुछ बार कॉल करें या आप से मिलने के लिए आए
- अगर आपको चिकित्सा उपकरण या दवाओं के लिए बिजली की आवश्यकता है, तो बिजली चले जाने के लिए योजना बनाएँ