अत्यधिक गर्मीका घटनाहरू

म्यासाचुसेट्समा 90°F भन्दा बढी गर्मी दिनको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। यसले थप गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारी निम्त्याउँछ र श्वासप्रश्वास, हृदय र मृगौला रोगजस्ता पुराना स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा असर गर्न सक्छ।

ताप र आर्द्रताले हाम्रो शरीरलाई एकदमै गर्मी र पसिना आएको महसुस गराउँछ। यसले डिहाइड्रेसन, मांसपेशी दुख्ने र थकानजस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी जोखिमहरूमा गर्मीका प्रतिकूल र गर्मीको स्ट्रोक असुविधा गर्ने र उर्जाको कमीदेखि चक्कर लाग्ने र बेहोस हुनेजस्ता लक्षणहरू पर्छन्।

को उच्च जोखिममा छ?

केही मानिसहरू आफू बसेको ठाउँमा, आधिकारिक सरकारीसम्बन्धी जानकारीमा उनीहरूको पहुँच, तयारी र प्रतिक्रिया दिने स्रोतहरूको उपलब्धता र उनीहरूसँग पहिले नै स्वास्थ्य समस्याहरू छन् वा छैनन् भन्ने कारणले गर्दा अत्यधिक गर्मीको घटनाको अवधिमा बढी जोखिममा हुन सक्छन्। यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- 5 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका र 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
- गर्भवती महिला
- बाहिर काम गर्ने वा व्यायाम गर्ने मानिसहरू
- प्रणालीगत जातिवादको कारण विभिन्न वर्णका मानिसहरू
- थोरै वा अङ्ग्रेजी नबोल्ने र आफ्नो मातृभाषामा आपत्कालीन सन्देशहरू प्राप्त गर्न नसक्ने मानिसहरू
- एक्लै बस्ने मानिस
- एयर कन्डिस्निङ नभएका मानिसहरू
- मधुमेह, मुटुको रोग, मृगौला रोग र मानसिक रोगहरूजस्ता चिकित्सा अवस्थाहरू भएका मानिसहरू
- असक्षमताहरू भएका मानिसहरू

हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौं?

- भित्र बस्नुहोस् र घामबाट बच्नुहोस्
- हाइड्रेटेड रहनुहोस्: तपाईंलाई तिर्खा नलागेको भए तापनि तपाईंले सामान्यतयाभन्दा धेरै तरल पदार्थ (पानी वा इलेक्ट्रोलाइट प्रतिस्थापन पेयपदार्थ) पिउनुहोस्। अल्कोहल, क्याफिन र चिनी भएको पेय पदार्थ नखानुहोस्
- बाहिर निस्कँदा हल्का, खुकुलो, हल्का रङको लुगा लगाउनुहोस्
- बिहान वा दिउँसो घाम लाग्ने झ्यालमा छाया, पर्दा वा कम्बलले छोप्नुहोस्

अत्यधिक गर्मीका घटनाहरू

- तपाईंको नजिकैको स्थानमा कुलिङ सेन्टरहरू फेला पार्न 2-1-1 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरूमा स्थानीय पुस्तकालय वा सामुदायिक केन्द्र वा अन्य सरकारी भवनहरू पर्न सक्छन्
- मौसमसम्बन्धी सतर्कताहरू साइन अप गर्नहोस् र यो जस्ता तापको आपत्कालीन योजना सिर्जना गर्नुहोस्
- धेरै गर्मी हुँदा आफ्ना औषधिहरू व्यवस्थापन गर्ने तरिका जान्न आफ्नो चिकित्सकसँग अनुरोध गर्नुहोस्
- स्वास्थ्य चेक-इनहरू मिलाउनुहोस्, साथी, छिमेकी वा नातेदारलाई फोन गर्न वा दिनको केही पटक भेट गर्नुहोस्
- तपाईंलाई चिकित्सा उपकरण वा औषधिहरूका लागि बिजुली आवश्यक छ भने बिजुली कटौतीका बारेमा योजना बनाउनुहोस्

Bureau of Climate and Environmental Health
Environmental Toxicology Program
Massachusetts Department of Public Health