

# अपने आप को ठंडा रखें

## गमी से बचने के 5 उपयोगी सुझाव

गर्मियों का लम्बा मौसम शारीरिक रूप से थकाने वाला हो सकता है और गंभीर स्वास्थ समस्याका कारण बन सकता है।  
गर्मियों के ददनों का सामना करने में ये आसान उपाय आपकी मदद करेंगे।

# 1.

### पानी की कमी दूर करना

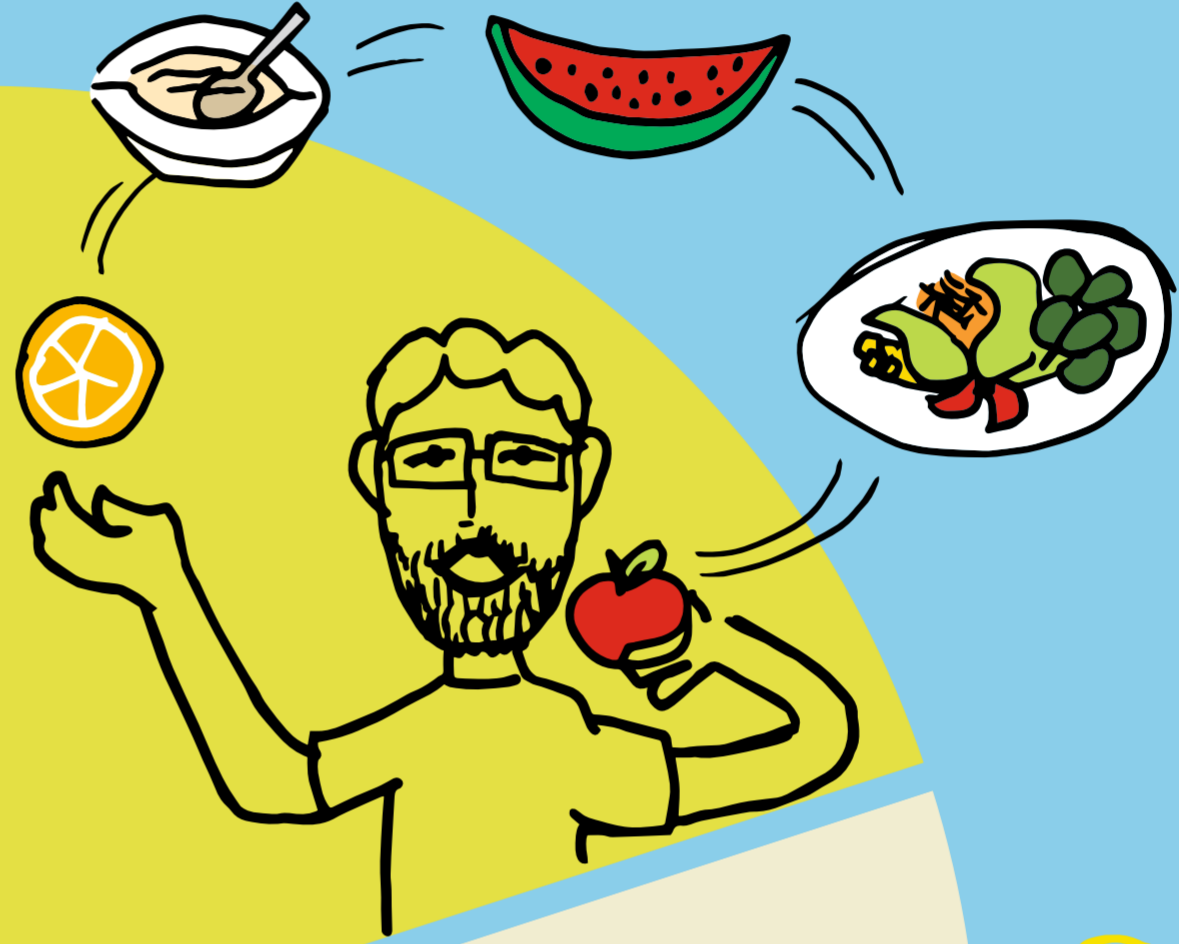
- **पर्याप्त पानी पिएँ:**  
हर रोज कम से कम 1.8 लीटर पानी पिएँ
- **पनपमत रूप से पानी पिएँ:**  
पूरे ददन समय समय पर तरल पदार्थों का सेवन करते रहें
- **अलग अलग प्रकार के तरल पदार्थों का सेवन करें:**  
बारी बारी से अलग अलग तरल पदार्थों का सेवन करें जैसे पानी और फलों के रस



# 2.

### गर्मियों के पलए हल्के भोजन की योजना

- **ताजे फल:**  
ऐसे फल और सपजजयाँ खूब खाएँ पजनमें पानी की भरपूर मात्रा हो।
- **आसान और हल्का भोजन:**  
हल्का भोजन जैसे भाप में बनी सपजजयाँ, शोरबा आदद ही खाएँ।



# 5.

### आपातकाल में प्राथमिक उपचार

- **तुरंत गमी वाली जगह या धूप से हट जाएँ:**  
ईमारतें या आश्रय जैसे पेड़ धूप से सुरक्षा देते हैं
  - **अपने कपड़े ढीले कर दें:**  
या कसे हुए कपड़े उतार दें
  - **गीले, गुनगुने कपड़े से ठंडा करें:**  
सर, गदान, हाथ और पैर
  - **खूब सारे तरल पदार्थ लें:**  
सादा पानी या थोड़ा सा नमक डालकर पानी पिएँ
- सावधानी:** अगर आप अर्द्धमूर्मछत हैं तो यह लागू नहीं होता क्योंकि ऐसे में दम घुटने का खतरा होता है।



# 3.

### जल्दी से ठंडक पमलना

- **ठंडक:**  
मोइस्ट कम्प्रेस से सर, गदान, हाथों या पैरों को ठंडा करते हैं।
- **नहाना:**  
ठंडे पानी से नहाने से शरीर ठंडा होता है और रक्त संचार बढ़ता है।
- **स्पर्:**  
ठंडे पानी के स्पर् आराम पहुँचाते हैं



# 4.

### बाद में पछताने से अच्छा है सावधान रहें

- **सतका रहें:**  
चक्कर आना, नींद आना, कमजोरी, पसरददा, उबकाई, माँसपेशियों में ददा, थकान या झुला ददखाई देना जैसे शुरुआती लक्षण अपतताप के संकेत हैं।
- **याद रखें:**  
ये लक्षण गमी में समय पबताने के बाद साफ़ तौर पर उत्पन्न हो सकते हैं।
- **सही ढंग से संग्रह:**  
तापमान में अत्यपधक उतार चढ़ाव कुछ दवाका की प्रभावशीलता पर असर कर सकता है। दवाका को संग्रह करने के पलए पनर्ददष्ट तापमान पर ध्यान दें या अपने दवाखाने से सलाह माँगें।



### गमी का सामना करने के पलए कुछ अन्य उपयोगी सुझाव

- छाया में या एयर-कंडीशनर वाली ईमारत में रहें
- यदद हो सके तो ज़रूरी कामों को सुबह पनपटा लें
- हल्के, ढीले कपड़े पहनें और अपने आप को सनस्रीन (टोपी, चश्मा, सन रीम) से बचाएँ
- स्थानीय समाचारों से मौसम की वतामान पस्थपत और मौसम के पूर्वानुमानों के बारे में पता लगा लें

