**ગરમીનીઅસરો**

|  |  |
| --- | --- |
| **આકારણીઅનેયોજના** | |
| **મુખ્યસંદેશ** | **સંદેશનીવિગતવારસમજણ** |
| **ગરમીનીસંભવિતઅસરોઅંગેતમારાવિસ્તારનીનબળાઈઓઓળખો** | તમારાવિસ્તારમાંતીવ્રગરમિનીથનારીસંભવિતઅસરોઅનેતેઅસરોસંલગ્નજોખમોનેઓળખો |
| તમારાવિસ્તારમાંઅતિશયગરમદીવસોઅંગેપુર્વચેતવણીમળીરહેતેવાસ્ત્રોતોઅનેમાહિતીઆદાન-પ્રદાનનાંમાધ્યમોવિશેજાણકારીરાખો. |
| **તમારીઆસપાસગરમીથીરક્ષણઆપાતાસ્ત્રોતોઅનેઆશ્રયસ્થાનોઅંગેજાણો** | આસપાસરહેલામોટાઝાડનાછાયડાઓવીશેમાહિતગારરહો. |
| શહેરમાંરહેલાઅન્યસ્ત્રોતોજેવાકેમોટીદુકાનોનાંઆગળનાશેડતેમજજાહેરબસઅનેમેટ્રોસ્ટેન્ડવગેરે. |
| ગરમીઅનેવીજપ્રવાહબંધસમયેજનસમુદાયનાંલોકોનેશીતળરાખવામાટેનાંસ્ત્રોતનિર્માણઅંગેજનસમુદાયનાલોકોસાથેઆયોજનકરો. |
| **ગરમીનીવિપરીતઅસરોઅંગેમાહિતીમળવોઅનેલોકોનેજાગ્રુતકરો.** | સીધાસુર્યપ્રકાશનાંસંપર્કથીબચીશકાયતેરીતેદૈનિકઅનેરોજગારલક્ષીપ્રવ્રુતીઓનુંઆયોજનકરો. |
| ગરમીઆધારીતમાંદગીનાંનીશાનીઅનેલક્ષણોનેઓળખોતેમનીસારવારઅનેસ્ત્રોતોઅંગેમાહિતીમેળૅવો. |
| તમેતીવ્રઅસરથવાનીસંભાવનાવાળાગ્રુપમાંનથીઆવતાતેઅંગેમહિતગારરહો. |
| **સારવારમાટેનજીકનીતબીબીહોસ્પિટલમાટેમાહિતગારરહો** | દવાખાનાઓઅનેડીસ્પેંસરીઓઠંડુપાણી,બરફઅનેઅન્યજરુરીસેવાઓપુરીપાડીશકેછે. |
| **જનસમુદાયમાંગરમીનીચેતવણીમાટેમાળખુતૈયારકરો.** | જનસમુદાયમાંથીયુવાઓઅનેસ્વ્યંસેવકોનેલોકોનેઅન્યમદદઅનેલોકજાગ્રુતીનીપ્રવ્રુતીમાટેતૈયારકરો. |
| સ્વયંસેવકોનેગરમિથીઅસરગ્રસ્તલોકોનેઝડપથીમદદમાટેતાલિમબધ્ધકરો. |

|  |  |
| --- | --- |
| **શારિરીકઅનેપર્યાવરણિયજોખમોઓછાકરવા** | |
| **મુખ્યસંદેશ** | **સંદેશનીવિગતવારસમજણ** |
| **ઠંડકમાટેહંગામીઆશ્રયસ્થાનઅંગેમાળખાગતસુવિધાઓનિર્માણકરો.** | ઠંડીઋતુઓમાંઆવામાળખાઓનુંનિર્માણકરવું |
| **તમારાઆવાસનેગરમિથીસુરક્ષિતરાખો** | બારીનીબહારઉપરનાંભાગમાંશેડઅનેબાહ્યભાગમાંપ્રકાશનુંપરાવરર્તનથાયતેવાસામાનવડેઆવરણબનાવો. |
| જોઆમશક્યનહોયતોઆછારંગનાંપડદાલગાવીતેનેહંમેશાબંધરાખો. ( ઘટ્ટતેમજચળકતારંગનાપડદાથીરુમમાંતાપમાનવધુરહેછે.) |
| જોશક્યહોયતોઘરમાંઠંડીહવાજળવાઈરહેતેવાપ્રયત્નોકરો. |
| **શરીરમાંપાણીઅનેઆવશ્યકમીનરલ્સજળવાઇરહેતેવાખોરાકલેવાનીટેવપાડો.** | ઘરમાંઆવશ્યકખોરાક,પાણીઅનેદવાઓનોજથ્થોજાળવીરાખો. |
| થોડુથોડુપરંતુવધુવખતખાવાનીટેવપાડો. |
| તરસનલાગેછતાપણથોડુથોડુપાણીપીતારહો. |
| લોકોનેપાણીનીજરુરિયાતમાટેજંસમુદાયમાંજગ્યાએજગ્યાએપીવાનાંપાણીનીવ્યવસ્થાકરો. |
| **રોજીદાક્રમમાંગરમીઆધારીતફેરફારકરો.** | દીવસનામધ્યાંહભાગમાંરમત-ગમતઅનેકસરતથાયતેવીપ્રવ્રુતીનકરો |

|  |  |
| --- | --- |
| **પ્રતિક્રીયામાટેતૈયારી: આવશ્યકવસ્તુઓનોસંગ્રહઅનેકુશળતાવિકસાવવી** | |
| **મુખ્યસંદેશ** | **સંદેશનીવિગતવારસમજણ** |
| **હવામાનસંદેશાઓઅનેચેતવણીઅંગેમાહિતગારરહો** | તમારાવિસ્તારમાંઅતિશયગરમીવાળાદીવસોઅનેતાપમાનનીતિવ્રતાઅંગેચેતવણીવીશેમાહિતગારરહો. |
| **તડકા (સુર્યપ્રકાશ)માંસીધોસંપર્કટાળો** | બપોરનાંસમયેસીધાતડકામાંરહેવુકેકામકરવાનુંટાળો |
| જોઆપબપોરનાંસમયેબહારહોવતો,છાંયડામાંચાલોતેમજમાથુદુપટ્ટો,ટુવાલ,ટોપીઅથવાપનીયુવગેરેઈ,થીઢાંકીરાખો. |
| UVA અનેUVBસુર્યકિરણોથીરક્ષણમાટેશરીરનોમોટાભાગનોવિસ્તારઢાંકીનેરાખો. |
| **ગરમિથીબચવાશરીરમહતમઢંકાયતેવાકપડાપહેરો** | હંમેશાઢીલા,હળવાઅનેઆછારંગનાકપડાપહેરો. |
| ઘેરારંગનાકપડામાંગરમીનુંવધુશોષણથતુહોયછે. |
| **શરીરનુંપાણીનુંપ્રમાણજાળવીરાખો** | હંમેશાપીવાનાપાણીમાટેભરેલીબોટલસાથેરાખો |
| બીજાનેમદદકરો;ટ્રાફીકજામ,સભા,મેળાવડોવગેરેતેમજબીજાનેજરુરહોયત્યારેપીવાનુંપાણીચોક્કસઆપો. |
| વડીલોકેજેનેઓછીતરસલાગતીહોયછેતેનેનિયમીતપાણીપિવાનુંયાદઅપાવતારહો. ( વધારેપાણીઅનેસુપપીવડાવવાનોઆગ્રહકરો) – એકવ્યક્તિએદિવસમાંઓછામાંઓછા 2 લીટરપાણીપીવુંજોઈએ. |
| દારુ,નસાકારકપીણું,મીઠીચાઅથવાકોઈપણગળ્યાપીણાઅનેઠંડાપીણાપીવાનુંટાળો. |
| **ગરમીઆધારીતમાંદગીનાંલક્ષણોથીમાહિતગારરહો** | શ્વાસોચ્છવાસમાંતકલીફ,છાતીમાંદુખાવો,મૂંઝવણ,નબળાઈ,ચક્કરઆવવાઅથવાસ્નાયુઓમાંખેંચાણજેવાલક્ષણોઅનુભવાયકેતુરતજતબિબીસારવારલો. |
| ગરમીનીઅસરએકકલાકકરતાવધુરહેતોત્વરીતતબિબીસહાયમેળવો |
| જોસ્નાયુઓમાંદુખાવોથાયતોતુરતજઠંડાવાતાવરણમાંજતારહોતેમજઓઆરએસપાણીમાંનાખીનેપીવો. |
| જોકોઈમહેનતનુંકામકરવાનુંહોયતોતેનેહાલપુરતુમુલતવીરાખો |
| **તમારાસાથીનીમદદમેળવો** | ગરમીમાંકામકરતીવખતેજોડીબનાવોઅનેજરુરિયાતસમયેએકબીજાનેમદદકરો. |
| **તમારીઆજુબાજુનાંલોકોઅનેપ્રાણીઓપ્રત્યેજાગ્રુતરહો.** | તમારીઆજુબાજુમાંએરકંડીશનવગરનાઆવાસમાંરહેતાઅનેજેનેગરમીનીવધુશક્યતાછેતથાએકલુજીવનગાળતાલોકોપ્રત્યેજાગ્રુતરહો. |
| તમારાપ્રાણીઓનેગરમીનીઅસરનથીથઈતેચકાસતારહો |
| કુટુંબઅનેપાડોસમાંરહેતાવડીલોઅનેલાંબીમાંદગીધરાવતાલોકોનેસક્રીયરીતેમદદકરતારહો. |
| ગરમીનાંસમયમાંપ્રાણિઓનેવાહનમાંક્યારેયએકલારાખવાનહી. |
| **તમારુશરીરઠંડુરાખો** | ઠંડુપાણી,છાશ,લિંબુપાણી,નારીયેળપાણીવગેરેપીઓજ્યારેઠંડાપીણા,દારુઅથવાકોઈપણનશાકારકપ્રવાહી,એનર્જીડ્રીંકઅનેગરમપીણાનપીઓ. |
| ઠંડાપાણીનોશાવરલો |
| ઘરમાંબારીઅનેબારણાઅંદરપડદાઢાંકીરાખો |
| જોબહારનુંતાપમાન 35 ડીગ્રીસેલ્સિયસ/95 ફેરનહીટથીવધારેઅનેભેજનુંપ્રમાણપણવધારેહોયતોપંખાઅથવાએરકંન્ડીશનરચલાવો. |
| ગળાનાંપાછળનાંભાગમાંભીનુકપડુરાખો. |