

हिटस्ट्रोक
रोकथामको
उपाय

१

छोटो समयको अन्तरालमा
शरीरमा पानी र नूनको माला
कम नहुने गरी पूर्ती गर्ने!



हिटस्ट्रोक
रोकथामको
उपाय

२

शीतल ठाउँमा आराम गर्ने!



सबै मिलेर हिटस्ट्रोक बाट बचौं!

जुनसुकै बेला, जहाँ पनि, जसलाई पनि, अवस्था अनुसार सजिलै हिटस्ट्रोक हुन सक्छ। विशेष गरी खेलकुद खेलिरहेको बेला र काम गरिरहेको बेला सजिलै हिटस्ट्रोक हुन सक्छ। गम्भीर लक्षणहरू देखिएका बेला ज्यानै पनि जान सक्ने खतरा हुन्छ। सही ज्ञान र उपयुक्त रोकथामका उपायहरू अपनाएमा हिटस्ट्रोकबाट बच्न सकिने हुनाले, हिटस्ट्रोक हुनु अगाडि नै सही तरिकामा रोकथामका उपायहरू अपनाई, गर्मीको समय पार गरौं।

हिटस्ट्रोक
रोकथामको
उपाय

३

“सञ्चो नभएको जस्तो” महसुस भएमा तुरुन्तै भनौं!



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

हिटस्ट्रोक भयो! अब के गर्ने?



प्राथमिक उपचार १

शीतल ठाउँमा लिएर जाने!



प्राथमिक उपचार २

लुगा खुकुलो गरिदिने!



प्राथमिक उपचार ३

स्पोर्ट्स ड्रिन्क्स पिएर शरीरमा कमी भएको पानीको मात्रा पूर्ती गर्ने!



प्राथमिक उपचार ४

शरीरलाई चिसो बनाऔं!



WBGT सूची उपयोग गरौं

WBGT सूचीलाई "ताप सूचकाङ्क" पनि भनिन्छ र यसले हिटस्ट्रोकको जोखिम निर्धारण गर्न सकिन्छ। यसमा तापक्रम मात्र नभई कम्न आद्रता र सूर्यबाट प्रतिबिम्बित ताप (चम्किलो ताप) पनि समावेश गरिएको हुन्छ।

WBGT सूचीको जोखिम विभाजन (उदाहरण)

सावधान रहन	सतर्क रहने	अत्यन्त सतर्क रहने	खतरा
२५°C भन्दा कम	२५~२८°C	२९~३१°C	३१°C वा सोभन्दा बढी

वातावरण मन्त्रालयको हिटस्ट्रोक रोकथाम सम्बन्धी जानकारी भएको साइटमा WBGT को स्थिति र पूर्वानुमान राखिएको हुन्छ। काम सुरु गर्नु अगाडि हेर्ने।

हिटस्ट्रोक रोकथाम

प्लस

१. दैनिक रूपमा हिँड्न जस्ता हल्का व्यायाम गरी, गर्मीले हानि नगर्ने शरीर बनाऔं!
२. काम गर्ने बेला, छोटो समयको अन्तरालमा शरीरमा पानी र नूनको मात्रा कम नहुने गरी पूर्ती गर्ने चिसो कुरा प्रयोग गरी हातखुट्टालाई चिसो बनाउने आदि गरौं।

