

हिटस्ट्रोक(सूर्यघात) रोकथामको लागि

गर्मी हुनबाट बच्ने

भवन भित्र बस्दा ...

- ▶ पङ्खा वा एयर कन्डिसनद्वारा अनुकूल तापक्रम मिलाउने
- ▶ घामको प्रकाश छेक्ने पर्दा, बाँसको पर्दा(सुदारे)को प्रयोग, पानी छर्कने
- ▶ कोठाको तापक्रम बेला-बेलामा जाँच गर्ने
- ▶ WBGT सूची* पनि हेर्ने

बाहिर निस्कने बेला ...

- ▶ घाम छेक्ने छाता वा टोपीको प्रयोग गर्ने
- ▶ छायामा बस्ने, बेला-बेलामा विश्राम गर्ने
- ▶ घाम लागेको दिनमा सकेसम्म दिउँसो बाहिर ननिस्कने

शरीरमा ताप थुप्रिँदै नजाओस् भनी

- ▶ हावा राम्रो छिर्ने, पसिना सोस्ने तथा छिटो सुक्ने लुगाको प्रयोग गर्ने
- ▶ चिस्याउने पदार्थ, बरफ, चिसो रुमाल आदिले शरीर चिस्याउने

* WBGT सूची:

तापक्रम, आद्रता, ताप विकिरणबाट गणना गरी निकालिने ताप मापदण्ड सूची

खेलकुद, व्यायाम तथा कामकाजको अवस्था अनुसार आधारभूत मापदण्डको निर्धारण गरिएको छ ।

वातावरण मन्त्रालयको वेबसाइट(हिटस्ट्रोक रोकथाम जानकारी साइट)मा मापन सूची र अनुमानित सूचीको उल्लेख गरिएको छ ।

बेला-बेलामा पानी आदि पिउने

कोठा भित्र हुँदा पनि, कोठा बाहिर हुँदा पनि, पानी प्यास नलागे पनि बेला-बेलामा पानी पिउने गरौं ।
धेरै पसिना आउने अवस्थामा पिउने तरल पदार्थ * आदि, नुन आदि मिश्रण गरेर पिउने गरौं ।
* पानीमा नुन र ग्लुकोज घोलेर मिसाइएको पदार्थ

[हिटस्ट्रोक] भन्नाले, अधिक तापक्रम अधिक आद्रताको वातावरणमा लामो समय सम्म रहेमा, बिस्तार बिस्तार शरीर भित्र तरल पदार्थ तथा नुनको सन्तुलन बिग्रन जाँदा, तापक्रम नियन्त्रण गर्ने क्षमताले राम्रोसँग काम गर्न नसकी शरीर भित्र ताप गुम्सेर रहने अवस्था हो । कोठा बाहिर मात्र नभएर कोठा भित्र केही नगरी बस्दा पनि हिटस्ट्रोक लाग्न सक्छ र एम्बुलेन्सबाट अस्पताल लैजानुपर्ने अवस्था वा गम्भीर भए मृत्यु पनि हुनसक्छ । हिटस्ट्रोकको बारेमा सही ज्ञान हासिल गरी, स्वास्थ्यमा आएको गडबडीमा ध्यान दिनुका साथै वरिपरिका व्यक्तिहरूको पनि ध्यान राखी, हिटस्ट्रोकले हुने स्वास्थ्य आघातको रोकथाम गरौं ।



हिटस्ट्रोकको लक्षण

- रिङ्गटा लाग्ने, बसेर उठ्दा रिङ्गटा लाग्ने, हातखुट्टा झमझमाउने, मांसपेशी बाउँडिने, वाकवाक लाग्ने
- टाउको दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता आउने, थकाइ लाग्ने, ताकत नआउने, पहिला कहिले नदेखिएको जस्तो लक्षण देखिने, गम्भीर हुन गएमा
- अनौठो कुरा बोल्ने, बेहोस हुने, मूर्छा पर्ने, शरीर तातो हुने

विस्तृत जानकारीको लागि समाजकल्याण स्वास्थ्य तथा श्रम मन्त्रालयको वेबसाइट [हिटस्ट्रोकसँग सम्बन्धित जानकारी]मा हेर्नुहोस् ।

समाजकल्याण स्वास्थ्य तथा श्रम मन्त्रालय हिटस्ट्रोक

सर्च गर्ने



समाजकल्याण स्वास्थ्य तथा श्रम मन्त्रालय

हिटस्ट्रोकको शंका लाग्ने व्यक्ति देखेमा

शीतल स्थानमा लैजाने

एयर कन्डिसनले शीतल पारिएको कोठा वा राम्रोसँग हावा आवतजावत गर्ने छहारी आदि जस्ता शीतल स्थानमा लिएर जाने

शीतल स्थानमा लैजाने

लुगा खुकुलो पार्ने, शरीर शीतल पार्ने (विशेष गरी, घाँटीको वरिपरि, काखी मुनि, खुट्टाको काप आदि)

तरल पदार्थ पिलाउने

तरल पदार्थ, नुन, पिउने तरल पदार्थ * आदि पिलाउने ।

* पानीमा नुन र ग्लुकोज घोलेर मिसाइएको पदार्थ



आफैले पानी पिउन नसक्ने अवस्था वा होश नभएको अवस्थामा तुरुन्त एम्बुलेन्स बोलाऔं !

<ध्यान दिऔं>

गर्मीको अनुभव मान्छे अनुसार फरक फरक हुन्छ

उक्त दिनको स्वास्थ्य अवस्था वा तापक्रममा शरीरमा कति बानी परेको छ, त्यसले प्रभाव पार्छ । स्वास्थ्यमा आएको परिवर्तनमा ध्यान दिऔं ।

वृद्धवृद्धा वा बालबालिका, अपाङ्ग व्यक्ति वा अपाङ्ग बालबालिका प्रति विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ

- हिटस्ट्रोक हुने मध्य लगभग आधा भन्दा बढी, ६५ वर्ष भन्दा माथि उमेरका वृद्धवृद्धा हुन्छन् । वृद्धवृद्धाहरूमा, गर्मी तथा शरीरमा तरल पदार्थको अभावको अवस्थालाई अनुभव गर्न सक्ने क्षमताको कमी भएको हुन्छ र गर्मी हुँदा शरीरमा हुनुपर्ने सन्तुलन क्षमतामा पनि कमी भएको हुनाले ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूमा शरीरको तापक्रम सन्तुलन क्षमता अपरिपक्व अवस्थामा रहेको हुनाले, ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।
- घ्यास नलागे पनि, बेला-बेलामा पानी पिउने गरौं । गर्मीको अनुभव नभए पनि कोठाको तापक्रम तथा बाहिरको तापक्रम मापन गरी पड्खा वा एयर कन्डिसनको प्रयोग गरी तापक्रम सन्तुलनमा ध्यान दिऔं ।

बिजुलीको शुल्क बढ्छ भनी चिन्ता गरी, हिटस्ट्रोकको रोकथाम नबिर्सियोस् भनी ध्यान दिनुहोस्

तापक्रम तथा आद्रता बढी भएको दिनमा, सहन गरेर भएपनि बिजुली बचावमा नलागी आवश्यकता अनुसार पड्खा वा एयर कन्डिसनको प्रयोग गरौं ।

हिटस्ट्रोकको बारेमा जानकारीका लागि यहाँ

▷ समाजकल्याण स्वास्थ्य तथा श्रम मन्त्रालय

हिटस्ट्रोकसँग सम्बन्धित जानकारी [रोकथाम उपायका बारेमा जानकारी, हिटस्ट्रोक रोकथाम पर्चा, हिटस्ट्रोक उपचार निर्देशन सूची आदि]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

स्वास्थ्यको लागि पानी पिऔं' नाराको प्रवर्धन गतिविधि

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

रोकौं ! हिटस्ट्रोक कुल वर्क क्याम्पेन [कार्यालयमा हुने हिटस्ट्रोक रोकथामका उपाय]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ वातावरण मन्त्रालय

हिटस्ट्रोक रोकथाम जानकारी [गर्मी मापदण्ड सूची (WBGT) अनुमानित जानकारी, हिटस्ट्रोक वातावरण स्वास्थ्य पुस्तिका, हिटस्ट्रोक रोकथाम पर्चा आदि]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ मौसम विभाग

हिटस्ट्रोकबाट बच्नको लागि [तापक्रमको अनुमानित जानकारी, मौसमको अनुमानित जानकारी आदि]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

असाधारण मौसमको शीघ्र सतर्क जानकारी

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ आकस्मिक विभाग

हिटस्ट्रोक जानकारी [हिटस्ट्रोकका कारण एम्बुलेन्सबाट अस्पताल लैजाने अवस्था आदि]

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html