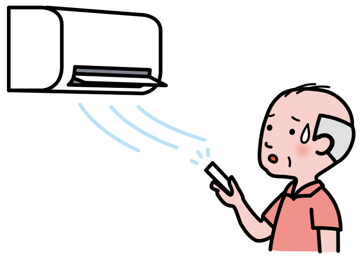
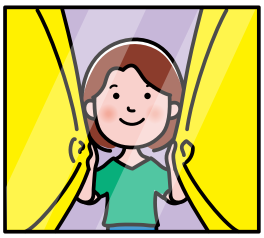
हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथामको लागि

गर्मी बाट बच्ने!

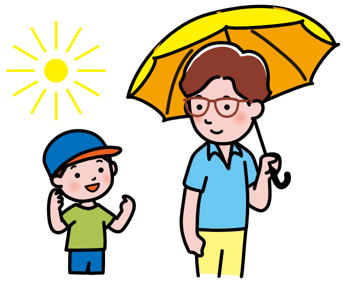
बारम्बार एयर कन्डिसनद्वारा तापक्रम समायोजन गर्ने



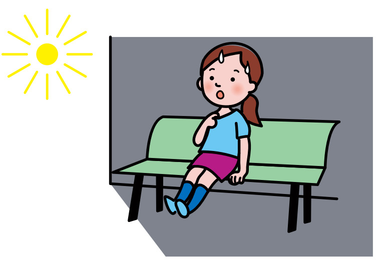
घामको प्रकाश छेक्ने पर्दा र बाँसको पर्दा (सुदारे) प्रयोग गर्ने, पानी छर्कने



घर बाहिर निस्किने बेला घाम छेक्ने छाता प्रयोग गर्ने वा टोपी लगाउने



राम्रो मौसम भएको दिनमा छायामा बस्ने र बेलाबेलामा आराम गर्ने



पसिना सोस्ने र छिटो सुक्ने अनि राम्रोसँग हावाको आवतजावत हुने कपडा लगाउने

चिस्याउने पदार्थ, बरफ, चिसो रुमाल आदिले शरीर चिस्याउने

"हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) सतर्क अलर्ट" जारी गरिएको बेलामा सकेसम्म घर बाहिर नजाने र तापबाट टाढा रहने

बारम्बार तरल पदार्थ पूर्ती गर्ने!

भवन भित्र हुँदा पनि, बाहिर हुँदा पनि, प्यास नलागे तापनि बारम्बार तरल पदार्थ पूर्ती गर्ने

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) के हो?

"हिटस्ट्रोक (सूर्यघात)" भनेको तातो र आर्द्र वातावरणमा पसिनाको माध्यमबाट शरीरको तापक्रमको नियमनले राम्रोसँग काम नगर्ने अवस्थालाई बुझाउँछ, जसले शरीर भित्र तातो बनाउँछ। बाहिर हुँदा मात्र नभएर भवन भित्र केही नगरी बस्दा पनि हिटस्ट्रोक भई, अवस्था गम्भीर भएमा मृत्यु हुन सक्ने अवस्था पनि आउन सक्छ। हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) को बारेमा सही ज्ञान हासिल गरी, स्वास्थ्यमा देखिने परिवर्तनप्रति सावधानी अपनाउनुका साथै वरिपरिका व्यक्तिहरूमा पनि ध्यान दिई, हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) ले स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने हानिबाट बचौं।

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथाम सम्बन्धी जानकारी तथा कागजात भएको साइट

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) को रोकथाम

स्मार्टफोनमा पनि हेर्न सकिन्छ।

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) का लक्षणहरू

- चक्कर आउने
- बसेर उठ्दा रिङ्गटा लाग्ने
- हाई आउने

- अत्याधिक पसिना आउने
- मांसपेशी दुख्ने
- मासु (मांसपेशी) फर्कने

लक्षण गम्भीर हुँदै गयो भने

- टाउको दुख्ने
- बान्ता हुने
- थकाइ लाग्ने

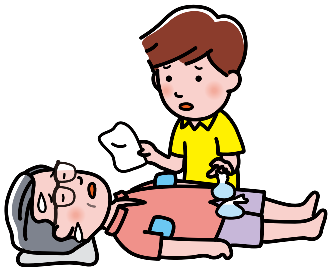
- निर्णय क्षमता घट्ने
- एकाग्रता क्षमता घट्ने
- कमजोरी महसुस हुने

प्राथमिक उपचार गर्दा पनि लक्षणहरूमा सुधार नआएमा स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराऔं।

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) को शंका भएको व्यक्ति देखेमा
(प्रमुख प्राथमिक उपचारहरू)

एयर कन्डिसन चलिरहेको कोठा, राम्रोसँग हावाको आवतजावत हुने छाया जस्ता शीतल ठाउँमा लैजाने

लुगा खुकुलो पारी शरीर चिस्याउने (घाँटी वरिपरि, काखी मुनि, खुट्टाको कापहरू (हड्डी जोडिएका भागहरू) आदि)



ओरल रिहाइड्रेशन सोल्युसन पूर्ती गर्ने*

* एकैचोटि धेरै मात्रामा ओरल रिहाइड्रेशन सोल्युसन पिउनाले सोडियमको अत्यधिक सेवन हुन सक्छ। यदि तपाईं मृगौला, मुटु आदि रोगको उपचार गरिरहनुभएको छ र डाक्टरले तपाईंलाई तरल पदार्थ पिउन निर्देशन दिनुभएको छ भने, कृपया डाक्टरको निर्देशन पालना गर्नुहोस्।

बिरामी आफैले पानी पिउन नसक्ने वा बिरामीले अनौठो प्रतिक्रिया जनाएमा नहिचकिचाईकन एम्बुलेन्स बोलाऔं!

मान्छे अनुसार ताप महसुस हुने तरिका फरक हुन्छ।

त्यो दिनको स्वास्थ्य स्थिति र तापप्रतिको बानी आदिले असर गर्छ।
स्वास्थ्य स्थितिमा हुने परिवर्तनमा ध्यान दिनुहोस्।

भवन भित्र हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) को रोकथाम!

गर्मी महसुस नभए तापनि कोठाको तापक्रम र बाहिरको तापक्रम नापेर एयर कन्डिसन आदि प्रयोग गरी तापक्रम समायोजन गर्ने बानी बसाल्नुहोस्।

वृद्धवृद्धा, बालबालिका र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ!

वृद्धवृद्धाहरूको शरीरमा तरल पदार्थको कमी चाल पाउने क्षमता घटेको हन्छ र तापप्रतिको समायोजन क्षमता पनि घटेको हुने हुनाले सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। साथै बालबालिकामा शरीरको तापक्रम समायोजन क्षमता पर्याप्त विकास भइसकेको नहुने हुनाले ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।

थप रूपमा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो शरीरको तापक्रम नियमन गर्न कठिनाई हुन सक्छ, तिर्खा लाग्दा उनीहरूलाई थाहा नहुन सक्छ, वा आफैं पानी पिउन सक्षम नहुन सक्छ, त्यसैले हेरचाहकर्ताहरू र उनीहरू वरपरका मानिसहरू होसियार हुनुपर्छ।

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare