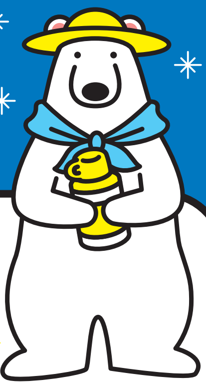
हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथामको लागि



गर्मीबाट बच्ने!

- छोटो समयको अन्तरालमा पङ्खा वा 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**

छोटो समयको अन्तरालमा शरीरको तरल पदार्थ पूर्ती गर्ने!

- भवन भित्र हुँदा पनि, बाहिर हुँदा पनि, प्यास नलागे तापनि छोटो समयको अन्तरालमा शरीरमा तरल पदार्थ (पानी आदि), नुन आदि पूर्ती गर्ने

● हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथाम सम्बन्धी जानकारी तथा कागजात भएको साइट

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथाम सम्बन्धी जानकारी तथा कागजात

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

"हिटस्ट्रोक (सूर्यघात)" भनेको लामो समयसम्म अधिक तापक्रम र अधिक आद्रता भएको वातावरणमा बसेमा अलिअलि गर्दै शरीरमा भएको तरल पदार्थ र नुनको सन्तुलन बिग्रेर तापक्रम समायोजन गर्ने क्षमताले राम्रोसँग काम गर्न नसकी, शरीर भित्र ताप गुम्सेर रहने अवस्था हो। बाहिर हुँदा मात्र नभएर भवन भित्र केही नगरी बस्दा पनि हिटस्ट्रोक भई एम्बुलेन्समा हालेर अस्पताल लैजान पर्ने अवस्था वा 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 पुर्‍याउने हानिबाट बचौं।

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) का लक्षणहरू

- रिङ्गटा लाग्ने
- बसेर उठ्दा रिङ्गटा लाग्ने
- मांसपेशी बाउँडिने
- निन्द्रा नलागेको बेलामा पनि हाइ आउने
- मांसपेशी दुख्ने
- ठूलो परिमाणमा पसिना आउने

लक्षण गम्भीर हुँदै गयो भने

- टाउको दुख्ने
- बान्ता हुने
- ताकत नआउने
- थकान महसुस हुने
- एकाग्रता क्षमता घट्ने
- निर्णय क्षमता घट्ने

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

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) कोशंका 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)

❄ तरल पदार्थ, नुन, मौखिक पुनर्जलीकरण पदार्थ*आदि पूर्ती गर्ने
*पानीमा खानामा हाल्ने नुन र ग्लुकोज घोलेर मिसाइएको पदार्थ

याद राख्नुहोस्!

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

119

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

मान्छे अनुसार ताप महसुस हुने तरिका फरक हुन्छ।

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

भवन भित्र हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) रोकथाम!

गर्मी महसुस नभए तापनि कोठाको तापक्रम र बाहिरको तापक्रम नापेर, पङ्खा वा एयर कन्डिसन प्रयोग गरी तापक्रम समायोजन गर्ने बानी बसालुहोस्।

विशेष गरी वृद्धवृद्धा, बालबालिका र अपाङ्गता भएको व्यक्ति भएका व्यक्तिहरूले ध्यान दिनु आवश्यक छ!

हिटस्ट्रोक (सूर्यघात) को बिरामीहरूमा लगभग आधा भन्दा बढी 65 वर्ष वा सोभन्दा माथिका वृद्धवृद्धाहरू पर्दछन्। वृद्धवृद्धाहरूको शरीरमा तरल पदार्थको कमी चाल पाउने क्षमता घटेको हुन्छ 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।

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय
ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare