

नयाँ जीवनशैलीको व्यवहारमार्फत् गर्मीबाट हुने बिरामी

# 'हिट स्ट्रोक' र नोबेल कोरोना भाइरसको सामना गर्नुहोस् र सुरक्षित बन्नुहोस् ।

नयाँ जीवनशैलीको व्यवहार र नोबेल कोरोना भाइरसको फैलाहटबाट बच्न तलका ३ आधारभूत उपाय

अपनाउने जीवनशैलीलाई अपनाउनुहोस् :

१. सामाजिक दूरी कायम गर्ने । २. मासक लगाउने । ३. नयिमति हात धूने ।

३ वटा स्थान (घट्रहक) (बन्द एवं गुम्सेको स्थान, भीडभाडयुक्त स्थान र अन्यसँग नजिकीको सम्पर्क हुने स्थान) लाई सकेसम्म नषिध गर्ने ।

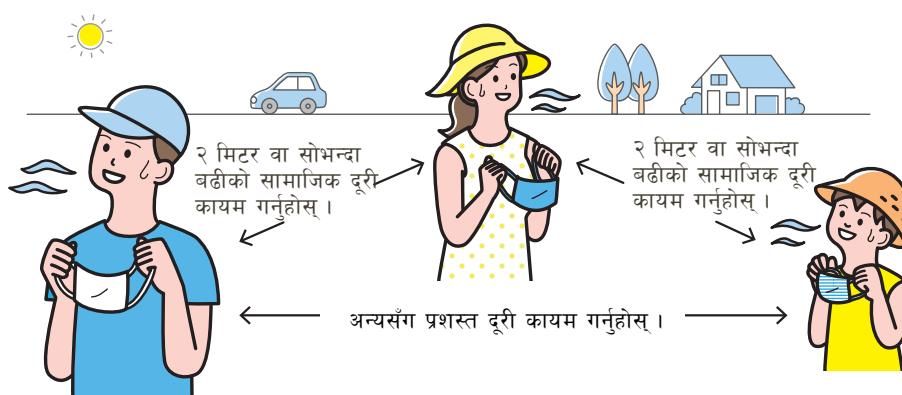
## सावधान मास्क लगाउँदा गर्मीबाट हुने रोगको जोखिम बढ्न सक्छ ।

मास्क लगाउँदा मानसिको शरीर एवं छालाबाट ताप बाहिरिनि गाहरो हुन्छ र शरीरको तापक्रम नयिमति हुन सक्दैन र त्यसतो महसुस नै न भई तपाईँ डिहिइड्रेटेड नरिजलति० हुनु सक्नुहुन्छ ।

त्यसतो समस्याबाट बच्नका लागतितो स्थानबाटे जोगनि, प्रशस्त पानी पउने एवं माक्स लगाउने र उचति भैन्टोलिसनको व्यवस्था गर्नेजस्ता नयाँ जीवनशैलीको व्यहार पनि गर्न सक्निन्छ ।

भाइरस फैलनबाट  
बच्न गर्नुपर्ने  
कार्यलाई  
सम्झनुहोस् ।

## गर्मीबाट हुने बरिमीरहिटि स्ट्रोक' बाट बच्न मास्कको प्रयोग नगर्नुहोस् ।



जब तपाईँ घरबाट

बाहरि जानुहुन्छ, अन्य व्यक्तिहरुसँग

२ मिटरभन्दा बढी

(प्रशस्त दूरी)

कायम गर्नुहोस् ।



कडा खालका कसरतहरुलाई निषेध गर्नुहोस् ।

यदि तिर्खा लागेको छैन भने पनि

सधैँ हाइड्रेटेड (शीतल) भई बस्नुहोस् ।



विशेषगरी गर्मी मौसममा र आद्रता

बढी रहेको अवस्थामा विशेष सचेत रहनुहोस् ।



# तापलाई निषेध गर्नुहोस् ।

- शीतल कपडाहरु, छाता रटोपी (व्याट) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने कृपया, चिसो स्थानमा सनुहोस् ।
- यदि तपाईंले कुनै चिसो स्थान पाउन भएन भने, बाहिरको छायामा भएपनि बस्ने कासिस गर्नुहोस् ।



यदि तिरिखा लागेको छैन भने पनि  
पानी पझिरहनुहोस् र आफूलाई  
नरिन्तर रहिइडरेट गराउनुहोस् ।



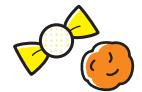
प्रत्येक बघटा ?  
गलिस  
पानी पजिनुहोस् ।

सनान गर्नुअघि र पछि एवं  
उठेपछि आफूलाई रिहाइड्रेट  
(पनर्जालित) गर्नुहोस् ।

- प्रतदिन १०.२ लिटर पानी  
पउनु उपयुक्त हुन्छ ।



प्लास्टिक बोतल ५००  
मिलि, २.५ बोतल ।



- यदि तपाईंलाई धेरै पसिना आएमा, कृपया  
केही नुनको मात्रा लिन नभुल्नुहोस् ।

## यदि तपाईं एयर कन्डिसनरको प्रयोग गर्नुहुन्छ, भने पनि राम्रोसँग भेन्टिलेट हुने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

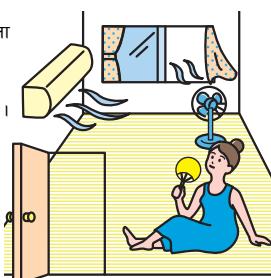
(भेन्टिलेटर खुला गरेपनि एयर कन्डिसनर बन्द गर्न जरुरी हुन्दैन ।)

**सावधान** घरको विशिष्ट एयर कण्डिसनरले कोठामा केवल हावालाई सञ्चालित गराउन्छ तर त्यसलाई भेन्टिलेट गराउन्दैन ।

- (भेन्टिलेसनका लागि) भ्याल र ढोका दुवै स्थान खुला राख्नुहोस् ।

- फयान र भेन्टिलेसन फयानलाई सँगै प्रयोग गर्नुहोस् ।

- भेन्टिलेसन गरिसकेपछि एयर कण्डिसनरको तापकमलाई निरन्तर मिलाउनुहोस् ।



## दैनिक रूपमा स्वस्थ जीवनशैलीलाई कायम राख्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई तातो सहन गर्न सक्ने बनाउनुहोस् ।

- जब मौसम गरम हुदै जान्छ, आफ्नो शरीरलाई विस्तारै  
कसरत गर्दै तातो सहन सक्ने बनाउनुहोस् । (करिब ३०  
मिनेट सामान्य तातो वातावरणमा गरिने कसरत)



- नियमित रूपमा, हरेक विहान आफ्नो शरीरको तापकम नाप्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्यको चेकजाँच गर्नुहोस् ।

- यदि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने धेरै काम नगरी घरमा बसेर आराम गर्नुहोस् ।

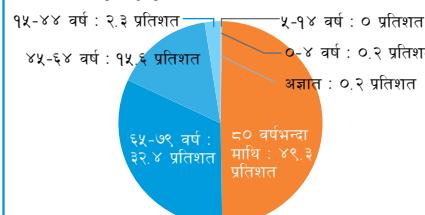
## गर्मीबाट हुने विरामी 'हिट स्ट्रोक' का बारेमा बुझ्नुपर्ण महत्वपूर्ण कुराहरु ।



जब 'हिट स्ट्रोक' को चेतावनीको घोषणा गरिन्दै,  
सोबाट बच्न राम्री चेकजाँच गर्नुहोस् ।

सिद्धान्ततः कठिन कसरत नगर्नु बाहिर ननिस्क्नु  
र भित्री एवं चिसो स्थानमा बस्नु बढी उपयुक्त हुन्छ ।

उमेर समूहका आधारमा गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' का कारण हुने मृत्युदर मृत्युसम्बन्धी ग्रन्तिशतमा)

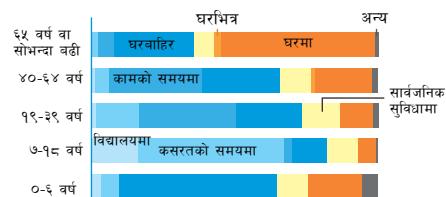


स्रोत : स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको 'हिट स्ट्रोक विशेषबाट मृत्युसम्बन्धी ग्रन्तिशक्ति' तथ्याङ्क, २०१९।

गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' बाट मर्नेहरुमध्ये करिब ८० प्रतिशत बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरुलाई पिनि उचित हेरचाहको आवश्यक छ ।

गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' बाट मर्नेहरुमध्ये करिब आगा सब्धा ८० वर्षभन्ना मार्थिका छन् । यस्यपि कम उमेर समूहका व्यक्तिहरुलाई पिनि उचित हेरचाहको आवश्यक छ ।

उमेर र स्थानका आधारमा गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' बाट हुने विरामीहरुको प्रतिशत ।



स्रोत : 'हिट स्ट्रोक विरामीको विविधसम्बन्धी आकस्मिक स्थानान्तरण डाटा', वातावरण अध्ययनसम्बन्धी राष्ट्रिय संस्था, २०१३।

गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' हुने बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरुमध्ये

आधारभन्ना बढीलाई घरमै यस्तो घटना घटेको पाइन्छ ।

बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरुका लागि उनीहरुको घर चिसो बनाउन आवश्यक छ, भने युवापुस्ताका लागि कामको कममा वा बाहिर काम गर्ने कममा सावधानी अपनाउन जरुरी छ ।

बढी उमेर समूहका, बच्चाहरु एवं अशक्तता भएका व्यक्तिहरुलाई गर्मीबाट हुने विरामी/ 'हिट स्ट्रोक' को सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसकारण त्यस्ता व्यक्तिहरु बढी सावधान हुनु जरुरी छ ।

आफ्नो वरिपारिका त्यस्ता व्यक्तिहरुसँग सक्रिय र राम्रो व्यवहार गर्नु ।