

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. मास्क लगाउने । ३. नयिमति हात धुने ।
- ३ वटा स्थान (घरबाट) (बन्द एवं गुम्सेको स्थान, भीडभाडयुक्त स्थान र अन्यसँग नजिकको सम्पर्क हुने स्थान) लाई सकेसम्म नपिध्न गर्ने ।

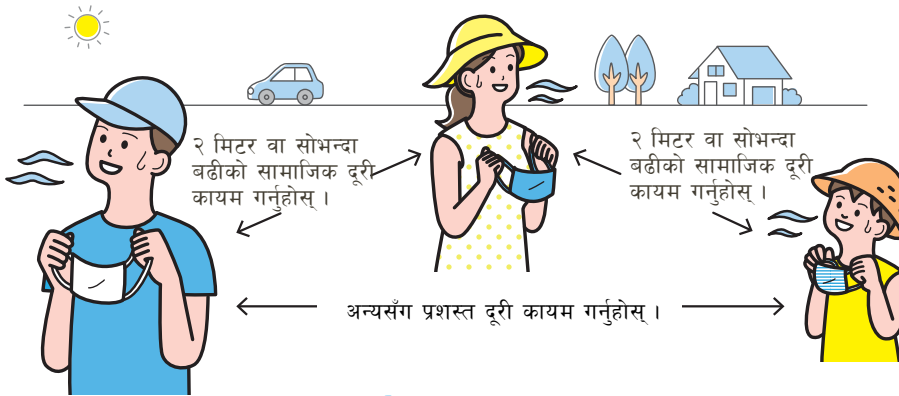
सावधान मास्क लगाउँदा गर्मीबाट हुने रोगको जोखिम बढ्न सक्छ ।

मास्क लगाउँदा मानसिक शरीर एवं छालाबाट ताप बाहिरिने गाह्रो हुन्छ र शरीरको तापक्रम नयिमति हुन सक्दैन र त्यस्तो महसुस नै नभई तपाईं डेह्याड्रेटेड (नरिजलति) हुनु सक्नुहुन्छ । त्यस्तो समस्याबाट बच्नका लागि तातो स्थानबाट जोगनि, प्रशस्त पानी पडिने एवं माक्स लगाउने र उचित भेन्टिलसनको व्यवस्था गर्नेजस्ता नयाँ जीवनशैलीको व्यवहार पन गिर्न सकिन्छ ।



गर्मीबाट हुने बिरामी 'हिट स्ट्रोक' बाट बच्न मास्कको प्रयोग नगर्नुहोस् ।

भाइरस फैलनबाट बच्न गर्नुपर्ने कार्यलाई सम्भन्धनुहोस् ।



२ मिटर वा सोभन्दा बढीको सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।

२ मिटर वा सोभन्दा बढीको सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।

अन्यसँग प्रशस्त दूरी कायम गर्नुहोस् ।

जब तपाईं घरबाट

बाहिर जानुहुन्छ, अन्य व्यक्तिहरिसँग

२ मिटरभन्दा बढी

(प्रशस्त दूरी)

कायम गर्नुहोस् ।

(जब माक्स लगाउनुहुन्छ ।)



कडा खालका कसरतहरूलाई निषेध गर्नुहोस् ।

यदि तिर्खा लागेको छैन भने पनि

सधैं हाइड्रेटेड (शीतल) भई बस्नुहोस् ।



जब माक्स लगाउनुहुन्छ, गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' बाट सिकमित हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

विशेषगरी गर्मी मौसममा र आद्रता

बढी रहेको अवस्थामा विशेष सचेत रहनुहोस् ।

नयाँ कोरोनाभाइरसको संक्रमणका बारेमा जानकारी ।

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' का बारेमा थप जानकारी ।

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



वातावरण मन्त्रालय



स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय





तापलाई निषेध गर्नुहोस् ।

- शीतल कपडाहरु, छाता रटोपी (ह्याट) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने कृपया, चिसो स्थानमा सर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले कुनै चिसो स्थान पाउनु भएन भने, बाहिरको छायाँमा भएपनि बस्ने कोसिस गर्नुहोस् ।



यदि तिरिखा लागेको छैन भने पनि पानी पडिरहनुहोस् र आफूलाई नरिन्तर रहिाइड्रेट गराउनुहोस् ।



प्रत्येक घण्टा १ गलाम पानी पडिनुहोस् ।



स्नान गर्नुअघि र पछि एवं उठेपछि आफूलाई रिहाइड्रेट (पुनर्जीलित) गर्नुहोस् ।

- प्रतदिनि १.२ लटर पानी पडिनु उपयुक्त हुन्छ ।



प्लाष्टिक बोतल ५०० मिलि, २.५ बोतल ।



करिब ६ गिलास ।



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



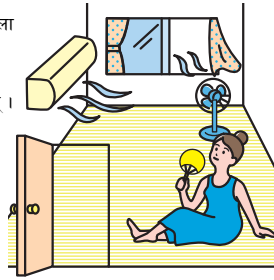
यदि तपाईं एयर कन्डिसनरको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने पनि राम्रोसँग भेन्टिलेट हुने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

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



घरको विशिष्ट एयर कन्डिसनरले कोठामा केवल हावालाई सञ्चालित गराउँछ तर त्यसलाई भेन्टिलेट गराउँदैन ।

- (भेन्टिलेसनका लागि) भ्याल र ढोका दुवै स्थान खुला राख्नुहोस् ।
- फ्यान र भेन्टिलेसन फ्यानलाई सँगै प्रयोग गर्नुहोस् ।
- भेन्टिलेसन गरिसकेपछि एयर कन्डिसनरको तापक्रमलाई निरन्तर मिलाउनुहोस् ।



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

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

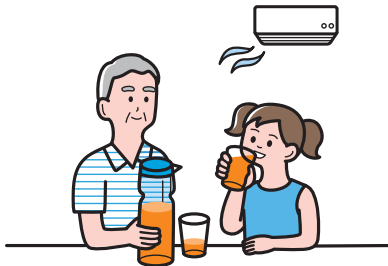


आफूलाई रिहाइड्रेट (पुनर्जीलित) गराउन नभर्सनुहोस् ।



- नियमित रुपमा, हरेक बिहान आफ्नो शरीरको तापक्रम नाप्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्यको चेकजाँच गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने धेरै काम नगरी घरमा बसेर आराम गर्नुहोस् ।

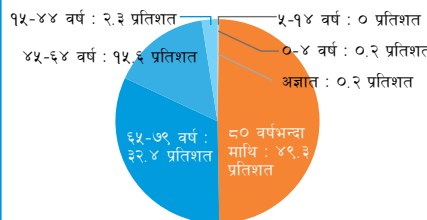
गर्मीबाट हुने बिरामी 'हिट स्ट्रोक' का बारेमा बुझ्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु ।



जब 'हिट स्ट्रोक' को चेतावनीको घोषणा गरिन्छ, सोबाट बच्न राम्ररी चेकजाँच गर्नुहोस् ।

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

उमेर समूहका आधारमा गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' का कारण हुने मृत्युदर (प्रतिशतमा)

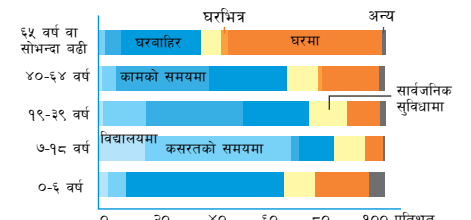


स्रोत : स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको 'हिट स्ट्रोक विशेषवाट मृत्युसम्बन्धी जानकारी' तथ्याङ्क, २०१९

गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' वाट मर्नेहरुमध्ये करिब ८० प्रतिशत बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरु छन् ।

गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' वाट मर्नेहरुमध्ये करिब आधा संख्या ८० वर्षभन्दा माथिका छन् । यद्यपि कम उमेर समूहका व्यक्तिहरुलाई पनि उचित हेरचाहको आवश्यक छ ।

उमेर र स्थानका आधारमा गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' वाट हुने बिरामीहरुको प्रतिशत ।



स्रोत : 'हिट स्ट्रोक बिरामीको बृद्धिसम्बन्धी आकस्मिक स्थानान्तरण डाटा', वातावरण अध्ययनसम्बन्धी राष्ट्रिय संस्था, २००९

गर्मीबाट हुने बिरामी/ 'हिट स्ट्रोक' हुने बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरुमध्ये आधाभन्दा बढीलाई घरमै यस्तो घटना घटेको पाइन्छ ।

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

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

आफ्नो वरिपारिका त्यस्ता व्यक्तिहरूसँग सक्रिय र राम्रो व्यवहार गर्नु ।