

## ગરમીનાં મોજાંઓ દરમિયાન પ્રાથમિક સારવારની સલાહ

સ્વાસ્થ્યનું જોખમ	લક્ષણો	કઈ રીતે સહાયતા કરશો
<b>ડિહાઇડ્રેશન:</b> જ્યારે તમારું શરીર જેટલું પાણી ગ્રહણ કરે તેના કરતાં વધુ ગુમાવે, જે ઘણી વખત ગરમ હવામાનમાં પરસેવો થવાના પરિણામે હોય છે	<ul style="list-style-type: none"> <li>- મોં સૂકાવું</li> <li>- ચક્કર આવવા અને મૂંઝવણ</li> <li>- માથાનો દુખાવો</li> <li>- પેશાબ ઓછો થવો કે ઘેરા રંગનો થવો</li> </ul>	 પુષ્કળ પાણી પીઓ અને આલ્કોહોલ અથવા કેફીન લેવાનું ટાળો, કારણ કે તેનાથી ડિહાઇડ્રેશન વધારે ખરાબ થઈ શકે છે.
<b>ગરમીને કારણે થાક લાગવો:</b> વધુપડતા પરસેવાના કારણે થાય છે, જેના પરિણામે શરીરનાં પ્રવાહીઓ અને ક્ષારનો વ્યય થાય છે	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ચક્કર આવવા અને મૂંઝવણ</li> <li>- માથાનો દુખાવો</li> <li>- પરસેવો અને ફિક્કી, ચીકણી કે ઠંડી ત્વચા હોવી</li> <li>- ઊલટી થવા જેવું લાગવું</li> <li>- પેટ, પગ કે બાહુમાં તાણ</li> <li>- નાડી અને શ્વસન ઝડપી થવાં</li> </ul>	વ્યક્તિને ઠંડા સ્થળે લઈ જવામાં મદદ કરો અને તેઓના પગ ઊંચા કરાવીને આડા પડવાનું કહીને તેઓને આરામ કરાવો. તેઓને પીવા માટે પુષ્કળ પાણી આપો, જેનાથી જે પ્રવાહીઓનો વ્યય થયો હોય તેની આપૂર્તિ થશે. જો તમારી પાસે આઇસોટોનિક સ્પોર્ટ્સ ડ્રિંક્સ હોય તો તેનાથી પરસેવાને કારણે ગુમાવેલા ક્ષારની આપૂર્તિ કરવામાં મદદ મળશે. જો વ્યક્તિ પૂરેપૂરી સ્વસ્થ થઈ હોવાનું લાગે તો પણ તમારે તબીબી સલાહ માંગવી જોઈએ. જો તેઓની સ્થિતિ વધારે બગડે તો તાકીદની સહાયતા માટે 999 પર કોલ કરો.
<b>હૂ લાગવી:</b> લાંબા સમય સુધી ગરમીના સંસર્ગમાં રહેવાના કારણે જ્યારે શારીરિક તાપમાન ભયજનક રીતે વધી જાય અને શરીર પોતાને ઠંડું પાડવા માટે સમર્થ ન હોય	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ગરમ, લાલાશ સાથેની અને સૂકી ત્વચા</li> <li>- માથાનો દુખાવો, ચક્કર આવવા અથવા મૂંઝવણ લાગવી અને/અથવા બેચેની લાગવી</li> <li>- ઝડપથી વણસી રહેલી સ્થિતિ, જેના કારણે વ્યક્તિ પ્રતિસાદ ન આપે</li> <li>- શારીરિક તાપમાન 40°Cથી વધુ હોવું</li> </ul>	999 પર તાત્કાલિકપણે કોલ કરો અથવા અન્ય કોઈ વ્યક્તિને તેમ કરવા કહો. તેઓને ઝડપથી ઠંડા વાતાવરણમાં લઈ જાઓ અને બાહ્યવસ્ત્રો દૂર કરો. વ્યક્તિને હળવેથી ઠંડા ભીનાં કપડાં અથવા ચાદરમાં લપેટો. ચાદર કે કપડાં પર સતત ઠંડું પાણી રેડતાં રહો. જો ચાદર ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે તેઓને પંખો પણ નાખી શકો છો અથવા ઠંડા પાણી વડે સ્પોન્જ કરી શકો છો. મદદ આવે તેની રાહ જોવા દરમિયાન તેઓને ઠંડક આપતા રહો. જો તેઓનું તાપમાન સામાન્ય પર પાછું આવે અને તેઓને અડતાં બિલકુલ ગરમ ન જણાય તો તમે તેઓને ઠંડા પાડવાનું બંધ કરી શકો છો. ભીની ચાદરને બદલે કોરી ચાદર લાવો અને તેઓને આરામ કરવામાં મદદ કરો.
<b>સૂર્યદાહ:</b> સૂર્યના વધુપડતા સંસર્ગમાં આવવાને કારણે ત્વચાને થયેલ નુકસાન	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ત્વચા લાલ થવી અને ત્વચામાં દુખાવો થવો (આ લક્ષણો દેખાવામાં પાંચ કલાક જેટલો સમય લાગી શકે છે)</li> </ul>	વ્યક્તિને સૂર્યપ્રકાશથી દૂર ખસેડો અને તેઓને ઠંડા પાણીના ઘૂંટડા પીવા માટે આગ્રહ કરો. અસરગ્રસ્ત ત્વચાને ઠંડા પાણી વડે ઠંડી કરો અથવા તેઓને 20 મિનિટ સુધી ઠંડી બાથમાં ભીંજાવા માટે આગ્રહ કરો. કેલેમાઇન અથવા આફ્ટર સન લોશનથી પણ ત્વચાને આરામ મળી શકે છે.
<b>હે ફીવર:</b> ભારે પ્રમાણમાં પરાગરજને કારણે થતી એક એલર્જિક પ્રતિક્રિયા. ગરમ, તાપવાળા હવામાનને કારણે હવામાં પરાગરજનાં સ્તરોમાં વધારો થઈ શકે છે, તેથી હવામાનની આગાહીમાં આ અંગે અપડેટ્સ પર નજર રાખવી એ અગત્યનું છે	<ul style="list-style-type: none"> <li>- છીંક આવવી</li> <li>- આંખમાં ખંજવાળ</li> <li>- દદડતું નાક</li> </ul>	મોટાભાગનાં લક્ષણો એન્ટિહિસ્ટેમાઇનસ કહેવાતી દવાઓ વડે ઠીક કરી શકાય છે, જેનાથી એલર્જીનાં લક્ષણોમાં રાહત મેળવવામાં મદદ મળે છે. અન્ય ઉપાયો આ પ્રમાણે છે: આંખોમાં પરાગરજ જતી અટકાવવા માટે રેપઅરાઉન્ડ સનગ્લાસીસ કહેવાતાં ચશ્માં પહેરવાં; બહાર રહ્યા બાદ પરાગરજને સાફ કરવા માટે શાવર લેવો અને કપડાં બદલવાં; અને પરાગરજનું પ્રમાણ બહુ વધારે હોય ત્યારે ઘરની અંદર રહેવું.