

## ગરમીના મોજાનું ચેકલિસ્ટ

### ગરમીના મોજા પહેલાં

#### માહિતગાર રહો, સાવધ રહો

હવામાન પરના અપડેટ્સ ધ્યાનથી સાંભળો અને ગરમીના મોજાની ચેતવણીઓને ગંભીરતાથી લો.

ગરમીથી સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થવાના જોખમને ઓછું કરવા માટે અગાઉથી આયોજન કરો (દા.ત. હાઇ પ્રોટેક્શન સન સ્ક્રીમનો સ્ટોક ભરી રાખો).

પાણીના પુરવઠા સાથે સમસ્યાઓ હોય એવી સ્થિતિમાં તમારી પાસે પુષ્કળ પ્રમાણમાં બોટલમાં ભરેલું પાણી હાથવગું હોય તેની ખાતરી કરો.

ખાતરી કરો કે તમે જેમને જાણતા હોય અને ગરમીના મોજામાં જેઓ પર વિશેષ જોખમ હોય એવા લોકોને (દા.ત. દાદા-દાદી, વૃદ્ધ પડોશીઓ, વગેરે) ગરમીના મોજા વિશે ખ્યાલ હોય અને સુરક્ષિત રહેવા તથા તેઓની સંભાળ રાખવા માટે શું કરવું તેનો ખ્યાલ હોય.

તમારી પોતાની તેમજ અન્યોની મદદ કરવા માટે તમે ક્યાં પગલાં લઈ શકો તે અંગે જાગૃત રહો, દા.ત. બ્રિટિશ રેડ ક્રોસ એપ ડાઉનલોડ કરવી અને કોઈ વ્યક્તિ ગરમીને કારણે થાકી ગઈ હોય કે લૂ લાગી હોવાની શંકા જાય તો તેને કઈ રીતે મદદ કરવી તે જોવું.

તમે તમારી દવા લેવાની ખાતરી રાખો. દાખલા તરીકે, જો તમને અસ્થમા હોય તો ખાતરી કરો કે તમે જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં તમારાં ઇન્હેલર(સી) સાથે રાખો.

### ગરમીના મોજા દરમિયાન

#### ઠંડા રહો, સ્વસ્થ રહો

પુષ્કળ પ્રવાહીઓ પીઓ અને વધુપડતો આલ્કોહોલ લેવાનું ટાળો.

જ્યારે ગરમી હોય ત્યારે ધીમા પડો, વધુપડતી શારીરિક પ્રવૃત્તિ ટાળો. જો તમે બહાર શ્રમદાયક પ્રવૃત્તિ ટાળી ન શકો, જેમ કે રમત, DIY અથવા બાગકામ તો તે પ્રવૃત્તિઓ દિવસના ઠંડા સમયે કરો - સવારે અથવા સાંજે.

જો સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં બહાર રહેવાનું સંપૂર્ણપણે ટાળવું શક્ય ન હોય તો સનસ્ક્રીમ લગાડો અને ખાતરી કરો કે તમે ઠંડા થવા માટે ઘરની અંદર કે છાંયડાવાળી જગ્યામાં નિયમિતપણે વિરામ લેતા રહો.

જો તમે ગરમ થાઓ તો તમારા શરીરને ગરમીથી વિરામ આપવો એ અગત્યનું છે, દાખલા તરીકે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું કે શાવર લેવો.



આછાં રંગનાં, ઢીલા ફિટિંગવાળાં કપડાં - ખાસ કરીને સુતરાઉ અથવા શણનાં કપડાં પહેરો, કારણ કે તે કુદરતી ફેબ્રિક્સ છે, જેમાં તમારી ત્વચા શ્વાસ લઈ શકશે.

#### તમારા ઘરને ઠંડું રાખો

સૂર્યપ્રકાશના સંસર્ગમાં આવતી બારીઓને ઢાંકો - બાહ્ય શટર કે શેડ્ઝ વિશેષપણે અસરકારક રહે છે.

જ્યારે અંદરની બદલે બહાર હવા વધારે ઠંડી લાગે ત્યારે બારીઓ ખોલો, દાખલા તરીકે રાત્રે.

ચેક કરો કે તમારું સેન્ટ્રલ હીટિંગ બંધ હોય, તેમજ ઉપયોગમાં ન હોય એવી લાઇટો અને ઇલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણ પણ બંધ હોય.

યાદ રહે કે શેડમાં બહાર કે જાહેર ઈમારતમાં વધારે ઠંડક હોઈ શકે છે (જેમ કે પૂજાની જગ્યાઓ, સ્થાનિક પુસ્તકાલયો અથવા સુપરમાર્કેટ); મુલાકાતનો ઠંડા પડવાની રીત તરીકે વિચાર કરો.

જો તમને અસ્વસ્થ કરતા ગરમ ઘર બાબતે ચિંતાઓ હોય કે જેનાથી તમારા સ્વાસ્થ્ય કે અન્ય વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર અસર પડી રહી હોય તો તબીબી સલાહ મેળવો.

**ઇંગ્લેન્ડમાં 5માંથી 1 ઘર વધુપડતું ગરમ હોવાની સંભાવના છે, તેથી ગરમ હવામાનમાં તમારા ઘરને કઈ રીતે ઠંડું રાખવું તે તમે જાણતા હો તે અગત્યનું છે.**

#### સાવધ રહો અને કાર્યવાહી કરો

જેઓના પર ગરમીના કારણે નુકસાનનું જોખમ હોઈ શકે, જેઓ એકલા રહેતા હોય કે ગરમીના મોજા દરમિયાન પોતાની સંભાળ લઈ શકે તેમ ન હોય એવા પડોશીઓ, કુટુંબીજનો કે મિત્રોનું ધ્યાન રાખો. તેઓ ગરમીનો સામનો કરી રહ્યા છે કે કેમ તે ચેક કરો, તેઓના ઘરમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવો તે જાણો અને ખાતરી કરો કે તેઓ પાસે જોઈતી બધી વસ્તુઓ હોય.

જો તમને કોઈ સ્થાયી બિમારી હોય, દાખલા તરીકે, હૃદય, ફેફસાં કે કિડનીની સમસ્યા હોય તો ખ્યાલ રાખો કે ગરમ હવામાનમાં તે વણસી શકે છે.

સહાયતા મેળવો. NHS 111ને કોલ કરો અથવા કટોકટીમાં 999 પર કોલ કરો.



ગરમીના એલર્ટ અંગે સાઇન અપ કરવા માટે, આ વેબસાઇટ પર જાઓ: [metoffice.gov.uk](http://metoffice.gov.uk)

બ્રિટિશ રેડ ક્રોસ તરફથી ગરમીનાં મોજાં અંગે શૈક્ષણિક સંસાધનો જુઓ

બ્રિટિશ રેડ ક્રોસની પ્રાથમિક સારવાર એપ ડાઉનલોડ કરો

ઇંગ્લેન્ડમાં સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યના છેલ્લામાં છેલ્લા નિર્દેશો માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

તમારું ઘર વધુપડતું ગરમ થવાનું જોખમ છે કે કેમ અને તમે ક્યાં વધુ પગલાંઓ લઈ શકો તે જાણવા માટે તમે નીચેનાં સંસાધનોનો ઉપયોગ કરી શકો છો:

**ગરમી પર વિજય મેળવો: ઘરે ઠંડક રાખવા માટેનું ચેકલિસ્ટ**  
(publishing.service.gov.uk)