

हिटवेभ (Heatwave) चेकलिष्ट

हिटवेभ अगाड

- दिनको सबैभन्दा गर्मी समयमा बाहिर निस्कनबाट जोगिनको लागि अगाडि नै योजना बनाउनुहोस्
- एयर कन्डिसनिङ्ग, पंखा, पर्दावा ब्लाइन्डस् (blinds) प्रयोग गरेर तपाईंको घरमा एउटा शीतल कोठा तयार गर्नुहोस्
- तपाईं बसोबास गर्नेक्षेत्रमा तपाईंले जान मिल्ने शीतल स्थान पत्ता लगाउनुहोस्; कुनै सपिङ्ग सेन्टर वा सार्वजनिक पुस्तकालय
- गर्मीका कारणले लाग्ने बिमारीहरू जस्तै डिहाईड्रेसन (dehydration) आदिको लक्षणहरूका बारे थाहा पाईराख्नुहोस्
- परिवार र पाल्नुभएका जनावरहरूको लागि पर्याप्त खाना, पेयपदार्थ र औषधीहरू राख्नुहोस्
- रेडियो, टेलिभिजन र सामाजिक सञ्जाल मार्फत हिटवेभको चेतावनीहरूका बारे अद्यावधिक रहनुहोस्
- आफूले पाल्नुभएका जनावरहरूलाई कसरी शीतल र स्वस्थ राख्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस्

शीतल रहनुहोस्

- बिहान झ्याल, ब्लाइण्डस् पर्दाहरू बन्द राख्नुहोस्
- तपाईंको एयर कन्डिसनरलाई 'कुल सेटिंग' (cool setting) मा चलाउनुहोस्
- कुनै पनि बाहिरी गतिविधिहरूलाई शीतल भएको बेलामा गर्नुहोस्
- बाहिर निस्कँदा खुकु लो हल्का-रंगको लुगा, घेरा (brim) भएको ह्याट, सनग्लास र सनस्क्रीन लगाउनुहोस्
- चिसो पानीले नुहाउनुहोस् अथवा एउटा सानो भिजाएको तौलिया, 'कुल प्याक' (cool packs) वा स्प्रे बोतल प्रयोग गर्नुहोस्
- घरको सबैभन्दा शीतल कोठामा सुत्नुहोस्
- तपाईंले पाल्नुभएका जनावरहरूका लागि पर्याप्त भाँडाहरूमा पानी, शीतल र छाँयादार स्थान तयार राख्नुहोस्

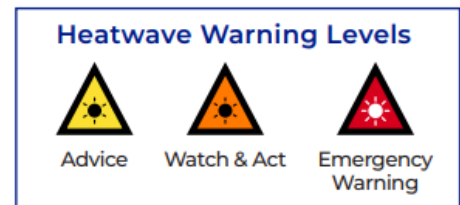
हाइड्रेटेड रहनुहोस्

- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। आफूसँग पानी बोक्नुहोस्।
- कफी, चिया, रक्सी, हल्का वा इनर्जी ड्रिंक्सहरू थोरैमात्र पिउनुहोस्

जाँच्नुहोस्

- साना बालबालिका, वृद्ध व्यक्ति र विशेष स्वास्थ्य समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूले पर्याप्त पानी पिईरहेका छन्
- परिवार, छिमेकी र साथीहरूले शीतल रहन उनीहरूको एयर कन्डिसनिङ्ग वा पंखाहरू प्रयोग गरिरहेका छन्

जीवनलाई खतरामा पार्ने आपतकालीन फोन 000
आपतकालीन सहायता फोन 132 500
थप जानकारीको लागि फोन 1800 362 361



यो सन्देश र अन्य सम्बन्धित जानकारीको लागि
www.ses.sa.gov.au हेर्नुहोस्
Multicultural Communities Council of SA द्वारा समर्थित

