VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Stay Safe When It’s Hot Outside

जब बाहिर गर्मीहुन शुरुहुन्छ, तब आफु, आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंले निम्न महत्त्वपूर्ण कदमहरू चाल्न सक्नुहुनेछ।

बच्चाहरू, अपांगता भएका व्यक्तिहरु र पाल्तु जनावरहरुलाई गर्मीमा बाहिर पार्क गरेको गाडीमा कहिल्यै नछाड्नुहोस्।

आफुलाई ठण्डा राख्नुहोस्

- छाँयामा बस्नुहोस्, यदि सक्नुहुन्छ भने तपाईं वातानुकुल (एयर-कन्डिसन) भएको स्थान वा बेसमेन्टमा बस्नुहोस् ।
- हलुङ्गो, हल्का रङको, र खुकुलो बस्त्र वा कपडा लगाउनुहोस्।
- चिसो पानीले नुहाउनुहोस् ।
- पंखाको प्रयोग गर्नुहोस्, तर ठण्डा रहनको लागि त्यसमा मात्र भर नपर्नुहोस्।
- वातानुकूल (एयर-कन्डिसन) भएको सार्वजनिक भवनहरूमा जानुहोस् ।

शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनुहोस्

- सामान्य भन्दा बढी पानी पिउनुहोस्, विशेषगरी यदि तपाईं व्यायाम गर्नुहुन्छ वा घर-बाहिर सक्रिय हुनुहुन्छ भने।
- सक्रिय हुनुहोस्, पानी पिउनको लागि तिर्खा लाग्दा सम्म नपर्खनुहोस्।
- मध-पदार्थ र क्याफिन भएको पेय पदार्थ नपिउनुहोस्।

सुचित रहनुहोस्

- स्थानीय मौसम र समाचार रिपोर्टहरू सुन्ने वा हेर्ने गर्नुहोस्।
- मौसमबारे जानकारीको लागि vtalert.gov मा साइन-अप (नाम दर्ता) गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य विभाग र भर्मन्ट आपातकालीन व्यवस्थापनको सोसल मिडिया हेर्नुहोस्।

आफ्नो शरीरलाई ध्यान दिनुहोस्

- जब गर्मी हुन्छ, नअत्तालिनुहोस्, यसलाई सहज रुपमा लिनुहोस्।
- घर बाहिर कामगर्ने र व्यायाम गर्ने कुरा कम गर्नुहोस् र यी कुराहरु दिनको शितल समयमा गर्नुहोस्।

Stay Safe When It’s Hot Outside

- यदि तपाई बिरामी महसुस गरेमा अरुको मद्दत माग्नुहोस्।
- यदि आफुलाई कमजोर वा मुर्छा पर्छु जस्तो महसुस हुन्छ भने, जेकाम गर्दै हुनुहुन्छ सो रोक्नुहोस्।
- यदि तपाईलाई कुनै दीर्घ-रोगहरु छ भने, अधिक सतर्क रहनुहोस्।

अपरिचित नबन्नुहोस्

- तपाईंको प्रियजनहरू र छिमेकीहरूको ख्याल राख्नुहोस, विशेषगरि वृद्ध र दिर्घ रोगीहरुको।
- तिनीहरूले पर्याप्त पानी पिइरहेका र आफुलाई ठण्डा राखेका छन् कि छैनन् भनि निश्चित गर्नुहोस्।
- गर्मीको मौषमलाई गम्भीरता पूर्वक लिनको लागि तिनीहरूलाई सम्झना गराऊनुहोस्।

आफ्नो घरलाई ठण्डा पार्नुहोस्

- घाम भित्र नपसोस भनि पर्दा वा सेड लगाउनुहोस्।
- घर भित्र भन्दा बाहिर ‘तातो’ भएको दिनमा झ्यालहरु बन्द गर्नुहोस्।
- घर भित्र भन्दा बाहिर ‘चिसो’ भएको रातमा समयमा झ्यालहरु खुल्ला राख्नुहोस।
- बाहिरको चिसो हावा भित्र ल्याउन र भित्रको तातो हावा बाहिर पठाउन पंखाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- चुलो, ओवन र अन्य ताप उत्पन्न गर्ने उपकरणहरूको प्रयोग कम गर्नुहोस्।

गर्मीबाट हुने रोगको चिन्ह र लक्षणहरूबारे जानकारी राख्नुहोस्

गर्मी (ताप) थकान

चिन्ह र लक्षणहरू

- मुर्छापर्नु वा रिंगटा लाग्नु ।
- अत्याधिक पसिना आउनु ।
- चिसो, सेतो र सुक्खा छाला हुनु ।
- वाक्-वाक् लाग्नु र उल्टी हुनु ।
- छिटो वा ढिलो नाडी चल्नु ।
- खुट्टा र हातको माशु फर्किनु ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?:

- पानी पिउनुहोस् ।

Stay Safe When It’s Hot Outside

- छायाँ भएको ठाउँमा बसेर आफुलाई ठन्डा पार्नुहोस्, कुलरको नजिक बस्नुहोस्, वातानुकुल (एयर-कन्डिसन) भएको स्थानमा जानुहोस्, चिसो पानीले नुहाउने वा शरीर भिजाउनु होस् ।
- यदि पानी पिउदा र आफुलाई ठण्डा पार्दा पनि यी लक्षणहरु जारी भईराखेमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।

गर्मीघात

चिन्ह र लक्षणहरू

- टाउको दुख्ने ।
- पसीना नाआउने ।
- 103 डिग्री भन्दा माथिको तापमान हुने ।
- रातो, तातो, सुख्खा छाला हुने ।
- वाक्-वाक् आउने वा उल्टी हुने ।
- छिटो वा ढिलो नाडी चल्नु ।
- बिहोस हुने वा दिमाखमा भ्रम हुने वा कन्फ्युज हुने ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?:

- 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्।
- मद्दतको लागि कोहि नआएसम्म त्यो व्यक्तिलाई तुरुन्तै ठन्डा पार्नको लागि कदम चाल्नुहोस्।

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Stay Safe When It's Hot Outside

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.