

# अत्यधिक गर्मी आपदा प्रतिक्रिया टेम्पलेट

## पृष्ठभूमि:

जब गर्मी सूचकांक (एक सटीक माप कि उच्च तापमान में आर्द्रता प्रभाव संयोजित हो तो वास्तव में किस प्रकार की गर्मी महसूस होती है) 95° पर पहुँच जाता है, तो जिले में गर्मी के लिए आपात योजना सक्रिय की जाती है। आपने समाचार और मीडिया में गर्मी के लिए परामर्श या गर्मी की चेतावनी सुनी या देखी होगी। इन चेतावनियों को नीचे परिभाषित किया जा रहा है और वर्णित किया जा रहा है कि वे कब जारी किए जाते हैं:

- **अत्यधिक गर्मी के परामर्श** का मतलब है अत्यधिक गर्मी पड़ने की संभावना है।  
**गर्मी की सलाह** तब जारी की जाती है जब गर्मी, या गर्मी और आर्द्रता का संयोजन अधिकांश जनता के लिए असुविधाजनक, और कुछ के लिए समस्या बनने की संभावना हो।
- **अत्यधिक गर्मी की चेतावनी** का मतलब है कि अत्यधिक गर्मी पड़ने की संभावना है **और** उचित सावधानी न बरतने पर जीवन के लिए खतरा पैदा हो सकता है।  
**अत्यधिक गर्मी की चेतावनी** तब जारी की जाती है जब गर्मी, या गर्मी और आर्द्रता का संयोजन, अधिकांश जनता के लिए खतरनाक होने की संभावना हो।

## अत्यधिक गर्मी का स्वास्थ्य पर प्रभाव:

| हीटस्ट्रोक या तापघात   | गर्मी की थकान   |
|--|---|
| <p>अत्यंत उच्च तापमान के दौरान गर्मी की थकान और हीटस्ट्रोक जैसे गर्मी के तनाव असामान्य नहीं होते हैं। दरअसल, तापघात (हीटस्ट्रोक) गर्मी से संबंधित सबसे गंभीर बीमारी है। शिशुओं और बच्चों, बूढ़े वयस्कों (65 वर्ष से अधिक उम्र वाले), पुराने रोगों से पीड़ित लोग और बाहर खुले में काम करने वाले व्यक्ति किसी न किसी रूप में गर्मी के तनाव से ग्रस्त हो सकते हैं। जब शरीर अपने तापमान को नियंत्रित करने में असमर्थ हो जाता है, तो <b>तापघात (हीट स्ट्रोक)</b> होता है: शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है और शरीर पसीने की क्षमता खो देता है। शरीर का तापमान 10-15 मिनटों में 106°F तक या उससे अधिक हो जाता है। आपातकालीन उपचार प्रदान न किए जाने की स्थिति में तापघात, मृत्यु या स्थायी विकलांगता का कारण बन सकता है।</p> <p><b>तापघात के संकेत और लक्षण</b><br/>चेतावनी के लक्षण भिन्न-भिन्न होते हैं, जिनमें</p> | <p>गर्मी की थकान गर्मी से संबंधित बीमारी का एक मामूली रूप है, जो कई दिनों के उद्दासन के बाद उच्च तापमान और तरल पदार्थ के अपर्याप्त या असंतुलित प्रतिस्थापन से विकसित हो सकता है।</p> <p><b>गर्मी की थकान के संकेत और लक्षण</b> चेतावनी के लक्षण भिन्न-भिन्न होते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ज्यादा पसीना आना</li><li>• पीलापन</li><li>• माँसपेशियों में ऐंठन</li><li>• थकान</li><li>• कमजोरी</li><li>• चक्कर आना</li><li>• सिरदर्द</li><li>• मतली या उल्टी</li><li>• बेहोशी</li><li>• त्वचा: ठंडी या नम हो सकती है</li><li>• नाड़ी दर: तेज़ या कमजोर</li></ul> |



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट

निर्माता:

होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011



## अत्यधिक गर्मी आपदा प्रतिक्रिया टेम्पलेट

निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- शरीर का अत्यंत उच्च तापमान (103°F से अधिक)
- लाल, गर्म, और सूखी त्वचा (पसीना नहीं आना)
- तेज़, मजबूत नाड़ी
- स्पंदनशील सिरदर्द
- चक्कर आना
- मतली

- श्वास: तेज़ या हल्की

### अत्यधिक गर्मी की स्थिति में:

- घर के अंदर ज़्यादा से ज़्यादा रहें।
- एयरकंडीशनर या पंखा चालू रखें।
- बच्चों या पालतू जानवरों को वाहनों में न छोड़ें।
- पानी का सेवन खूब करें।
- हल्के रंग के, हल्के-फुल्के और ढीले ढाले कपड़े पहनें।
- बाहर जाने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएँ (एसपीएफ़ 15-30 सबसे अच्छा है)।
- धूप के संपर्क में ज़्यादा देर न रहें (सुबह 10.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे के बीच धूप बहुत तेज़ होती है)।
- गर्मी से ऐंठन, गर्मी की थकान और हीटस्ट्रोक से बचें।
- यदि किसी ठंडे तापमान वाली जगह पर आपकी पहुँच नहीं है, तो शहर भर में स्थित जिले के किसी "शीतलक केंद्र" में जाएँ।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट  
निर्माता:  
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011

