

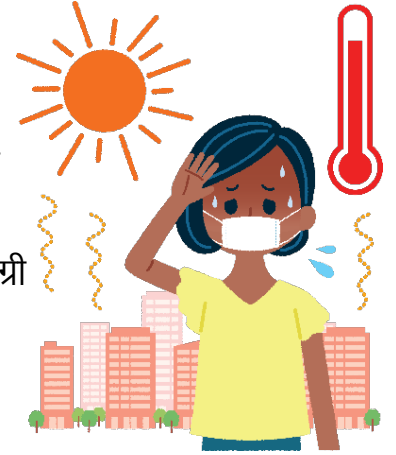
## २०२१ को गर्मीलाई हराउ

जब तापक्रम र आर्द्रता दुबै उच्च हुन्छ, हाम्रो शरीरलाई चिसो राख्न र अति तातोबाट जोगिन गाह्रो हुन सक्छ। अत्यधिक गर्मीको कारण हुने घटनाहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारीहरू निम्त्याउन सक्छ र केही केसहरूमा मृत्युसमेत हुन सक्छ। वातावरण र मौसम परिवर्तन क्यानाडाले ओटावाको गर्मी मौसमको बारेमा जारी गरेको चेतावनीयुक्त भविष्यवाणी एक आधार हो:

- कम्तिमा दुई दिनको लागि दिउसको ३१ डिग्री सेन्टिग्रेड वा उच्च र रातको २० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा चिसो नहुने वा कम्तिमा दुई दिनको लागि ४०को आर्द्रता रहने।



आफ्नो फोनमा गर्मीको तातो र अन्य चरम मौसम चेतावनीको प्रत्यक्ष सूचना प्राप्त गर्न मौसम-क्यानाडा (WeatherCAN) को एप्स प्राप्त गर्नुहोस्। अब यसलाई [डाउनलोड गर्नुहोस्!](#)



तातो चेतावनीको मतलब अतिरिक्त सावधानीहरू सबैले अपनाउनुपर्छ भन्ने हो। कोभिड-१९ भाइरसको फैलावट कम गर्ने उपायहरूको अनुशरण गर्नु पर्ने हुदाँ यस गर्मीमा हामीलाई चिसो हुने केही सामान्य तरिकाहरू उपलब्ध नहुन सक्छ। गर्मीको बेला मास्क लगाउनको लागि तातोबाट अतिरिक्त ब्रेक चाहिन्छ। अगाडिनै सोच्न र शान्त रहन तथा अन्यसँग सम्पर्कमा रहनको लागि पुर्वयोजना बनाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसलाई विशेष गरी गर्मी मौसममा जारी चेतावनीको बेला चिसो रहन गाह्रो हुन सक्छ।

गर्मीबाट बिरामी हुने जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमा शिशुहरू तथा वयस्कहरू; गर्भवती महिला र जो बाहिर काम वा व्यायाम गर्छन आदि पर्छन। यसको साथसाथै पूर्व-अवस्थित कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाको भएकाहरु; घरबारविहीनताको अनुभव गर्ने व्यक्तिहरू र वातानुकूलित स्थानमा पहुँच नभएका मानिसहरु पर्दछन।

निम्न सार्वजनिक सुविधाहरूको लागि खुल्ने मिति तथा स्थान र सेवाप्राप्त हुने घण्टाहरु जान्नको लागि कृपया [ओटावा डट सीए \(Ottawa.ca\)](#) र [ओटावा डट सीए/न्युजमा \(Ottawa.ca/news\)](#) चेक गर्नुहोस्:

- [पानीका साना पोखरी तथा फोहोरा, समुद्री किनार, भित्रि वा बाहिरि पौडी पोखरी।](#)
- [पार्क र हरिया ठाउँ](#)
- [ओटावा सार्वजनिक पुस्तकालयका वर्तमान शाखा सेवाहरु](#)
- [सामुदायिक केन्द्रहरू](#)
- [आपतकालीन शीतलन केन्द्रहरू जुन तातो चेतावनीको बखत खोल्न सकिन्छ।](#)

### गर्मी मौसममा आफूलाई बचाउनुहोस् र अरूलाई मद्दत गर्नुहोस्

- पर्याप्त पानी पिउनुहोस् र रक्सी तथा क्याफिनको सेवनबाट टाढै रहनुहोस्।
- भारी प्रकारका बाहिरि गतिविधिलाई पन्छाउनुहोस्।
- बाहिर जादाँ वा रहदाँ टोपी, हल्का तथा खुकुलो कपडा, सनस्क्रीन, र सनग्लास लगाउनुहोस्।

Nepali - 16/07/2021

- गर्मीमा बाहिरै पर्खनु पर्ने, जस्तै स्टोरमा पस्र लाइनमा बस्नु पर्ने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै **घरबाट बाहिर निस्कदा एक प्यारासोल वा छाता र पानी साथै लैजानुहोस।**
- उपलब्ध भएको बेलामा, वातानुकूलित स्थानहरू जस्तै मल, संग्रहालय, र चलचित्र थिएटरमा गएर **आफुलाई शितलो बनाउनुहोस।**
- **कुनै छायामा** वा पार्क तथा हरियो ठाउँमा आफुलाई शीतल राख्नुस।
- **फ्यान प्रयोग गर्नुहोस्** र पानीले आफ्नो छाला भिजाउनुहोस।
- आवश्यकता अनुसार सकेसम्म **चिसो पानीले नुहाउनुहोस्** र हात वा खुट्टालाई चिसो पानीमा भिजाउनुहोस्।
- **तपाईंको बच्चाको संकेत अनुसार स्तनपान गराउनुहोस** र यदि तपाईं स्तनपान गराउदै हुनुहुन्छ भने प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। गर्मी मौसममा बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्ने बारेमा थप जानकारीको लागि ओटावा वेबसाइटमा हाम्रो अभिभावकिय दायित्व (प्यारेन्टिंग) हेर्नुहोस्।
- **घरलाई चिसो र शितलो राख्नुको** लागि घामतिर फर्किएका झ्यालका पर्दाहरू लगाउनुहोस।
- रातिमा बाहिरको हावा भन्दा घरभित्रको हावा शीतल भएपछि **झ्यालहरू खोल्नुहोस्** र बिहान बाहिरको तातो हावा घरभित्र आउनु अघिनै झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस्।
- घरभित्रको तातो हावा बाहिर फाल्न र बाहिरको चिसो हावा भित्र ल्याउनको लागि **राति फ्यानको प्रयोग गर्नुहोस्।**
- **यदि तपाईंले औषधी लिईरहनु भएको छ भने, डाक्टर, नर्स वा फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुहोस्** किनकि कसैको शरीरको तापमान नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुनसक्छ।
- **तपाईंको समुदायका मानिससँग सम्पर्कमा रहनुहोस्** जसलाई गर्मी मौसममा गाह्रो हुन्छ र जो एकलै बस्छन्। तिनीहरूलाई नियमित रूपमा ख्याल गर्नुहोस्।

## गर्मी मौसम र अनुहारमा मास्क:



कुनैपनि भित्रि भागहरू जहाँ कम्तिमा दुई मिटर दुरी कायम राख्न असजिलो हुन्छ वा जहाँ कोठा वा कोरीडोर सानो छ, त्यस्तो ठाउँमा कोभिड-१९को प्रसारण घटाउन मास्क लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।



यदि अरूबाट पर्याप्त दूरी (दुई मिटर वा अधिक) कायम गर्न सकिन्छ भने घरबाहिर मास्क लगाउन आवश्यक नहुन सक्छ। ओटावा जनस्वास्थ्यले भीडभाड भएको ठाउँबाट टाढा रहन र शारीरिक दूरी कायम गर्न कठिनाई भएमा मास्क लगाउन सबै व्यक्तिलाई जोडदार आह्वान गर्दछ।

तातो तापक्रममा मास्कहरू बढी असहज हुन्छन्, तर तिनीहरू नभिजेसम्म काम गर्दछन्। यदि पसिनाकोसमस्या छ भने, हातमा कम्तिमा एक थप मास्क राख्नुले व्यक्तिलाई सहयोग पुर्याउन सक्छ। घरबाहिर निस्कन दिउसको शितल समयमा योजना बनाउनुहोस र यदि तपाईंले आफ्नो अनुहारको मास्क गर्मीले गर्दा असहज महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, छायामा विश्राम लिनुहोस् वा चिसो वातावरणमा रहनुहोस।

गर्मीमा शारीरिक श्रम गर्ने मानिसहरूका लागि, मास्कले थप गाह्रो बनाउन सक्छ। कामको तीव्रता र मात्रा घटाउन, बारम्बार विश्राम लिन र शितलताको लागि थप ब्रेक लिन आवश्यक हुनसक्छ। यदि तपाईंको कामको मागले तपाईंलाई गर्मीमा काम गर्नुपर्छ तपाईंको रोजगारदातासँग आफ्नो स्वास्थ्य आवश्यकताहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइट **ओटावा पब्लिक हेल्थ डट सीएम (OttawaPublicHealth.ca)** हेर्नुहोस् वा हामीलाई ६१३-५८०-६७४४ मा साप्ताहिक दिनमा कल