

२०२२ को गर्मीलाईहराउ

जबतापक्रमआर्द्रतादुबैउच्चहुन्छ, हाम्रोशरीरलाईचिसोराख्नअतितातोबाटजोगिनगाहोहुनसक्छ। अत्यधिक गर्मी को कारण हुने घटनाहरू ले गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारीहरू निम्त्याउन सक्छ र केही केसहरूमा मृत्युसमेत हुन सक्छ। वातावरण र मौसम परिवर्तन क्यानाडालेओटावाको गर्मी मौसमको बारेमा जारीगरेको चेतावनीयुक्त भविष्यवाणी एकआधार हो:

- कम्तिमा दुईदिन को लागि दिउसको३१डिग्रीसेन्टिग्रेड वा उच्च र रात को२०डिग्रीसेन्टिग्रेड भन्दा चिसो नहुने वा कम्तिमा दुईदिन को लागि ४०कोआर्द्रता रहने।



आफ्नोफोनमागर्मीकोतातोअन्यचरममौसमचेतावनीकोप्रत्यक्षसूच नाप्राप्तगर्नमौसम-क्यानाडा (WeatherCAN) कोएप्सप्राप्तगर्नुहोस। अबयसलाईडाउनलोडगर्नुहोस!



तातोचेतावनीकोमतलबअतिरिक्तसावधानीहरूसबैलेअपनाउनुपर्छभन्नेहो। कोभिड-१९भाइरसकोफैलावटकमगर्नेउपायहरूकोअनुशरणगर्नुपर्नेहुदाँयसगर्मीमाहामीलाईचिसोहुनेकेहीसामान्यतरिकाहरूउपलब्धहुनसक्छ। गाडिनैसोच्चरशान्तरहनतथाअन्यसँगसम्पर्कमारहनकोलागिपुर्वयोजनाबनाउनुमहत्त्वपूर्णहुन्छ, जसलाईविशेषगरीगर्मीमौसममाजारीचेतावनीकोबेलाचिसोरहनगाहोहुनसक्छ।

निम्नसार्वजनिकसुविधाहरूकोलागिखुल्नेमितितथास्थानरसेवाप्राप्तहुनेघण्टाहरूजात्रकोलागिकृपया [ओटवाडटसीए \(Ottawa.ca\)](https://ottawa.ca) र [ओटवाडटसीए/न्युजमा \(Ottawa.ca/news\)](https://ottawa.ca/news) चेकगर्नुहोस:

- [पानीकासानापेखरीतथाफोहोरा, समुद्रीकिनार, भित्रिवाबाहिरिपौडीपोखरी।](#)
- [पार्करहरियाठाउँ](#)
- [ओटावासार्वजनिकपुस्तकालयकावर्तमानशाखासेवाहरू](#)
- [सामुदायिककेन्द्रहरू](#)

गर्मीमौसममाआफूलाईबचाउनुहोसअरूलाईमद्दतगर्नुहोस

- पर्याप्तपानीपिउनुहोस र रक्सीतथाक्याफिनकोसेवनबाटटाढेरहनुहोस।
- भारीप्रकारकाबाहिरिगतिविधिलाईपन्छाउनुहोस।
- बाहिरजादाँवारहदाँटोपी, हल्कातथाखुकुलोकपडा, सनस्क्रीन, रसनगलासलगाउनुहोस।
- गर्मीमाबाहिरैपर्खनुपर्ने, जस्तै लाइनमा बस्नु पर्नेअवस्थालाई मध्यनजरगर्दै घरबाटबाहिरनिस्कदा एकप्यारासोल वा छाता रपानी साथै लैजानु होस।
- उपलब्धभएकोबेलामा, वातानुकूलितस्थानहरूजस्तैमल, पुस्तकालय, संग्रहालय, रचलचित्रथिएटरमागएरआफूलाईशितलोबनाउनुहोस।
- कुनैछायामावापार्कतथाहरियोठाउँमाआफूलाईशीतलराख्नुस।

- **फ्यानप्रयोगगर्नुहोस्**रपानीले आफ्नोछालाभिजाउनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसारसकेसम्म**चिसोपानीलेनुहाउनुहोस्**हातवाखुट्टालाईचिसोपानीमाभिजाउनुहोस्।
- **तपाईंकोबच्चाकोसकेतअनुसारस्तनपानगराउनुहोस्**रयदितपाईंस्तनपानगराउदैहुनुहुन्छभनेप्रशस्तपानीपिउनुहोस्।गर्मीमौसममाबच्चाहरूलाईसुरक्षितराख्नेबारेमाथपजानकारीकोलागिओटावावेबसाइटमाहाम्रोअभिभावकियदायित्व(प्यारेन्टिंग) हेर्नुहोस्।
- **घरलाईचिसोरशितलोराख्नुको**लागिघामतिरफर्किएकाइयालकापर्दाहरूलगाउनुहोस्।
- रातिमाबाहिरकोहावाभन्दाघरभित्रकोहावाशीतलभएपछी**इयालहरूखोल्नुहोस्**रबिहानबाहिरकोतातोहावाघरभित्रआउनुअघिनैइयालहरूबन्दगर्नुहोस्।
- घरभित्रकोतातोहावाबाहिरफाल्नेबाहिरकोचिसोहावाभित्रल्याउनकोलागिराति**फ्यानकोप्रयोगगर्नुहोस्**।
- **यदितपाईंलेऔषधीलिईरहनुभएकोछभने, डाक्टर, नर्सवाफार्मासिष्टसँगकुरागर्नुहोस्**किनकिकसैकोशरीरकोतापमाननियन्त्रणगर्नगाहोहनसक्छ।
- **तपाईंकोसमुदायकामानिससँगसम्पर्कमारहनुहोस्**जसलाईगर्मीमौसममागाहोहुन्छरजोएक्लैबस्छन्।तिनीहरूलाईनियमितरूपमाख्यालगर्नुहोस्।

गर्मीमौसमरअनुहारमामास्क:



कुनैपनिभिन्निभागहरूजहाँकम्तिमादुईमिटरदुरीकायमराख्नअसजिलोहुन्छवाजहाँकोठावाकोरीडोरसानोछ, त्यस्तोठाउँमाकोभिड-१९कोप्रसारणघटाउनमास्कलगाउनुमहत्वपूर्णहुन्छ।



यदिअरूबाटपर्याप्तदूरी (दुईमिटरवाअधिक)

कायमगर्नसकिन्छभनेघरबाहिरमास्कलगाउनआवश्यकनहुनसक्छ।ओटावाजनस्वास्थ्यलेभीडभाडभएकोठाउँबाटटाढारहनरशारीरिकदूरीकायमगर्नकठिनाइभएमामास्कलगाउनसबैव्यक्तिलाईजोडदारआह्वानगर्दछ।

तातोतापक्रममामास्कहरूबढीअसहजहुन्छन्, तरतिनीहरूनभिजेसम्मकामगर्दछन्।यदिपसिनाकोसमस्याछभने, हातमाकम्तिमाएकथपमास्कराख्नुलेव्यक्तिलाईसहयोगपुर्याउनसक्छ।घरबाहिरनिस्कनदिउसकोशितलसमयमायो जनाबनाउनुहोसरयदितपाईंलेआफ्नोअनुहारकोमास्कगर्मीलेगर्दाअसहजमहसुसगर्दैहुनुहुन्छभने, छायामाविश्रामलिनुहोस्वाचिसोवातावरणमारहनुहोस्।

गर्मीमाशारीरिकश्रमगर्नेमानिसहरूकालागि, मास्कलेथपगाहोबनाउनसक्छ।कामकोतीव्रतारमात्राघटाउन, बारम्बारविश्रामलिनरशितलताकोलागिथपब्रेकलिनआवश्यकहुनसक्छ।यदितपाईंकोकामकोमागलेतपाईंलाईगर्मीमाकामगर्नुपर्छतपाईंकोरोजगारदातासँगआफ्नोस्वास्थ्यआवश्यकताहरूबारेछलफलगर्नुहोस्।

थपजानकारीकोलागिहाम्रोवेबसाइट**ओटावापब्लिकहेल्थडटसीएम**

(OttawaPublicHealth.ca)हेर्नुहोस्वाहामीलाई६१३- ५८० -६७४४मासाप्ताहिकदिनमाकल