

गर्मीलाई परास्त गरौं

तापक्रम र आर्द्रता, दुवै उच्च हुँदा, हाम्रो शरीरलाई शीतल राख्नु र बढी तात्न नदनु गाह्रो हुन सक्छ । अत्यधिक गर्मीका घटनाहरूले गर्मीसँग सम्बन्धित अस्वस्थताहरू र केही अवस्थामा, मृत्युसमेत पर्न हुन सक्छ ।



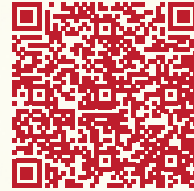
☀️ **31°C**
🌙 **20°C**

वातावरण र जलवायु परिवर्तन कयानाडाले, नमिनलखिति पूर्वानुमानको आधारमा, ओटावाको लागि गर्मी बारे चेतावनी जारी गर्छ :

- कम्तीमा दुई दिनसम्म दिनको तापक्रम 31°C वा त्यसभन्दा अधिक र रातमा तापक्रम 20°C भन्दा कम नहुने; वा
- कम्तीमा दुई दिनको लागि आर्द्रता सूचकांक 40 हुने ।



तपाईंको फोनमा गर्मी र अन्य तीव्र मौसमका चेतावनीहरूका प्रत्यक्ष सूचनाहरू प्राप्त गर्नलाई, [WeatherCAN एप](#) (प्रयोज्यता) प्राप्त गर्नुहोस् ।



WeatherCAN एप बारे थप जानकारीको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।
canada.ca/weathercan

गर्मीका चेतावनीहरूको अर्थ हो सबैले अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । गर्मीबाट बरिमी हुने उच्च जोखिममा रहेका मानसिहरूमा शिशु र वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला, बाहिर काम वा व्यायाम गर्ने व्यक्ति; पहिल्यै कुनै स्वास्थ्य-समस्यामा ग्रस्त व्यक्ति, आवासस्थान नभएका व्यक्ति, र वातानुकूलित (एयर-कन्डिडिङ) प्राप्त नभएका मानसिहरू पर्छन् । आगामी समयावस्था बारे पूर्ववचार गर्नु, शरीर शीतल राख्ने तरिकाहरू बारे अनिवार्य गरी, गर्मीको चेतावनी पाएको समयमा, आ-आफ्नो शरीर शीतल राख्ने अवस्थामा कठिनाई भोग्ने वाला अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा रहनका लागि योजना बनाउनु महत्त्वपूर्ण छ ।

नमिनलखिति सार्वजनिक सुविधाहरू आरम्भ हुने तथिहरू, उपलब्ध हुने स्थानहरू र सेवाका घण्टाहरूका लागि ओटावा नगरको वेबसाइट, [Ottawa.ca](https://ottawa.ca), मा जानुहोस् :

- [स्प्लेश \(पानी छिट्टाउने\) प्याडहरू, पानीपोखरीहरू, समुद्र तटहरू, भवनहरू बाहिर र भित्तिका पौडीपोखरीहरू](#)
- [पार्क र हरिया ठाउँहरू](#)
- [ओटावा सार्वजनिक पुस्तकालय \(Ottawa Public Library\) का वर्तमान शाखा सेवाहरू](#)
- [सामुदायिक केन्द्रहरू](#)

गर्मीको मौसममा आफूलाई पनजोगाऔं र अरूलाई पनसिहयोग गरौं

- प्रशस्त पानी पठ्ठिनुहोस् र रक्सी र क्याफनिको सेवन पन्छ्याउनुहोस् ।
- घर-बाहिरका कडा गतविधिहरू पन्छ्याउनुहोस् ।
- घर-बाहिर जाँदा हैट (फरिङ्गी टोपी), हलुका र फराकिला लुगा, सनस्क्रनि (सूर्यप्रकाश छेक्ने) र सनग्लास लगाउनुहोस् ।
- पङ्क्तिमा बस्नु पर्ने स्थिति जस्ता भवन-बाहिरको गर्मीमा प्रतीक्षा गर्नु पर्छ भने, घरबाट बाहिर जाँदा आफूसँग सानो वा ठूलो छाता अनि पानी भोकेर जानुहोस् ।
- पुस्तकालय, मॉल, संग्रहालय र चलचित्रका थेटरहरू लगायत उपलब्ध रहेका वातानुकूलति ठाउँहरूमा आफ्नो शरीरलाई शीतल पार्नुहोस् ।
- छहारीमा वा कुनै पार्क वा हरथि ठाउँमा शरीरलाई शीतल पार्नुहोस् ।
- पंखा उपयोग गर्नुहोस् अनि आफ्नो त्वचामा पानी छट्किनुहोस् ।
- आवश्यकता भए अनुसार प्रायः चसिो पानीमा नुहाउनुहोस् वा चसिो पानीमा हात वा खुट्टा डुबाएर राख्नुहोस् ।
- आफ्नो नानीका सङ्केतहरू अनुसार नानीलाई स्तनपान गराउनुहोस् र यदतिपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने, प्रशस्त पानी पठ्ठिनुहोस् । हाम्रो ओटावामा आमाबुवाको भूमिका ParentingInOttawa.ca वेबसाइटमा थप जानकारी गर्मीको मौसममा नानीहरूलाई सुरक्षति राख्ने बारे हेर्नुहोस् ।
- सूर्यप्रकाशतरि फर्केको कुनै पन झ्यालमा प्रकाशछेक र पर्दाहरू लगाएर आफ्नो घरलाई शीतल राख्नुहोस् ।
- भतिरी हावाको तुलनामा बाहिरि हावा चसिो भएपछि रातमा झ्यालहरू खोल्नुहोस्; बहिन तातो हावा भतिर आउन थाल्नुभन्दा पहिल्यै झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- घर-भतिरको तातो हावाको नकिस र/वा बाहिरको चसिो हावा भतिर ल्याउनमा मददत पुर्याउनलाई रातमा पंखाहरू उपयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंले केही औषधहरू लडिरहुनुभएको छ भने, आफ्नो डाक्टर, नर्स वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्, कनिभने केही औषधहरूले शरीरको तापक्रम नयिन्त्रण गर्न गाहरो बनाउन सक्छन् ।
- गर्म मौसम झेल्नु गाहरो हुन सक्ने र एकलै बस्दै आएका आफ्नो समुदायका मानसिहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । नयिमति रूपमा उहाँहरूलाई सन्चोबसिन्चो सोधनुहोस् ।
- मास्क लगाउने र गर्मीमा शारीरिक परशिरम गर्ने व्यक्तहरूलाई मास्कले उहाँहरूका प्रयासहरूलाई अझ गाहरो बनाउन सक्छ । कामको तीव्रता र परमिण कम गर्नु, थप केही पटक आराम गर्नु, र शीतल पार्नका नमिति थप वरिमहरू लनि आवश्यक हुन सक्छ । यदतिपाईंको कामले तपाईंलाई गर्मी समक्ष पार्ने छ भने, तपाईंको रोजगारदातासँग तपाईंका स्वास्थ्य-आवश्यकताहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइट OttawaPublicHealth.ca/BeatTheHeat हेर्नुहोस् ।