गर्मीयामको सुरक्षाका लागि १० सुझावहरुः

१. गर्मीसँग सम्बन्धित रोगको लक्षणहरू बारे थाहा पाउँनुहोस् । यदि तपाइँलाई टाउको दुख्ने, रिगंटा लाग्ने, वान्ता लाग्ने, मनमा दुविधा उत्पन्न हुने, शरिरका भाग फरफराउने, शरीरको तापक्रम बढ्ने, वा नाडी छिटोछिटो चल्ने भयो भने तुरून्त चिकित्सा सहायताका लागी अनुरोध गर्नुहोस् र तत्काल शीतल स्थानमा सर्नुहोस् ।

२. पर्याप्त पानी पिउँनुहोस् । यदि तपाईंलाई तिर्खा लागेको छैन भने पनि बाहिर धेरै गर्मी भएको बेला प्रशस्त पानी पिउनुहोस् । बाहिर निस्कदा आफुलाई आवश्यक पर्ने पानी आफुसँगै ल्याउनुहोस् । कोभिड-१९ को महामारीको कारण सार्वजनिक पानीका स्थलहरू हालका लागी बन्द गरिएका छन् ।

३. सूर्यको किरणबाट सुरक्षा हुने व्यावस्था गर्नुहोस् । सूर्यको किरणबाट जोगिने क्रिम (Sun-Screen Cream) लगाउनुहोस् । बाहिर जाँदा फराकिलो टोपी, घाम छेक्ने चस्मा (Sun Glass), र खुकुला एवं हल्का रंगको कपडा लगाउनुहोस् ।

४. बच्चा वा घरपालुवा जनावरलाई कहिल्यै सवारी साधनमा एक्लै नछोड्नुहोस् । झ्याल केही खुला राख्दा पनि सवारी साधनको भित्री तापक्रम १० मिनेटमा २०° फरेनहाईट सम्म बढ्न सक्छ ।

५. दिनको तातो समयमा कडा परिश्रम पर्ने गतिविधिबाट अलग रहनुहोस् । सम्भव भएमा बिहान व्यायाम गर्नुहोस् ।

ONE CALL TO CITY HALL 311 SOMERVILLE, MA

SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL

गर्मीयामको सुरक्षाका लागि १० सुझावहरुः

६. तपाईंले आवश्यकता अनुसार वातावरण चिसो बनाउन फ्यान वा एसी खोल्नुहोस् । तापक्रम ९५° फरेनहाईट भन्दा माथी हुँदा फ्यानले गर्मीबाट हुने बिमारीलाई रोक्न सक्दैनन् । यदि तपाईं आफ्नो फ्यान वा एसी चालु गर्दा लाग्ने लागतको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने एभरसोर्सबाट यस सम्बन्धी विघुतीय दर छुट प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर जानकारी लिनुहोस् ।

७. कोभिड-१९ सम्बन्धी सावधानी अपनाउनुहोस् । मौसम कडा गर्मी भए पनि मास्क लगाउँनुहोस् वा अनुहार ढाक्नुहोस् र सामाजिक दूरीको अभ्यास जारी राख्नुहोस् । कोभिड-१९ को अझै वास्तविक खतरा बाँकी नै छ तसर्थ हामी सबै अझै सतर्क रहन आवश्यक छ ।

८. असल छिमेकी बन्नुहोस् । परिवार, साथीहरू, छिमेकीहरू, विशेष गरी बुढाबुढी व्यक्तिहरू, एक्लै बस्नेहरू, स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर भएका व्यक्तिहरू कसैलाई थप सहयोगको आवश्यकता पर्दछ की जानकारी लिनुहोस् ।

९. समरभिल सिटिका सेवाहरुका बारेमा एवं आकस्मिक सेवाहरुका बारेमा जानकारी लिनका लागी somervillema.gov/alerts मा गएर वा सिटिको ३११ फोन गरेर सिटि सतर्कताहरूको लागि नाम दर्ता गर्नुहोस् ।

१०. आपतकालिन अवस्थामा ९११ मा फोन गर्नुहोस् । यदि कसैलाई गर्मीका कारण वेहोस हुने संकेत देखिएको छ भने तुरून्त ९११ मा फोन गर्नुहोस् । गर्मीका कारण वेहोस हुने लक्षणहरुमा १०३° डिग्री भन्दा बढि शरीरको तापक्रम हुने; छाला तातो, रातो, सुख्खा वा ओसिलो हुने; नाडी छिटोछिटो चल्ने; र वेहोस हुने लक्षणहरु पर्दछन् । मद्दतको लागि पर्खंदै गर्दा उक्त व्यक्तिलाई चिसो ठाउँमा लैजानुहोस् र भिजेको तौंलीया लगाई दिनु वा चिसो पानीलु नुहाइदिनुहोस्, र उनीहरूलाई त्यस अवस्थामा तरल पदार्थ खान नदिनुहोस् । .

SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL