



बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज़ धूप/लू ना करें उनका मज़ा ख़राब

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण



बेहोशी



मांसपेशियों में जकड़न



मिर्गी/दोरा पड़ना



चिड़चिड़ापन



सिर दर्द



अधिक
पसीना आना



कमजोरी/
चक्कर आना



बेतुकी
बातें करना



सांस और दिल की
घड़कन तेज़ होना



मतली और
उल्टी



नींद से जागने में
कठिनाई या
नींद ना खुलना



शरीर का तापमान
105° F (40.5°C) या
उससे अधिक होना

सतर्क रहें जब बच्चे



धूप में पैदल चले या
साइकिल चलाएं



स्कूल असेंबली में हो



धूप में नंगे पांव खेले

प्राथमिक चिकित्सा के उपाय



बच्चे को तुरंत
अंदर या छांव में
लाएं



बच्चों के कपड़ों को
जहां तक हो सके
ढीला कर दें



पैरों को थोड़ा सा
ऊँचा करके लेटाएं



पंखे के इस्तेमाल
से हवा के प्रवाह
को तेज़ करें



नल के पानी से
पोंछे करें या
छिड़काव करें



यदि बच्चा थोड़ा भी
सतर्क या होश में है
तो उसे तुरंत शीतल
पेय जल पिलाएं



अगर बच्चे को उल्टियां
हों, तो उसे करबट के
बल लिटाएं ताकी गले
में कुछ ना फँसे



बेहोशी की हालत में
उसे कुछ भी खाने
पीने को ना दें

बचाव



पर्याप्त तरल
पदार्थों को लें



अपने आपको
अच्छे से ढकें



धूप में
खेलना



गाड़ी लॉक ना करे
जब बच्चे
गाड़ी में हों

यदि आपके बच्चे में कोई भी गंभीर
लक्षण है तो तुरंत नज़दीकी
स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं या एम्बुलेंस
को (बुलाएं) कॉल करें



अतिसंवेदनशील लोग

