

# ભાવનગર મહાનગરપાલિકા દ્વારા જનહિતમાં જારી.

## ગરમીથી બચવાના ઉપાય

- તરસ ન લાગે તો પણ નિયમિત પાણી પિતા રહે.
- બપોરે ૧૨ થી ૪ ઘરની બહાર જવાનું તાળો.
- ઘરમાં/ઓફીસ માં ઠંડક રહે તેવી વ્યવસ્થા કરો.
- બાળકો, વૃદ્ધો, સગર્ભા તેમજ ડાયાબીટીસ/ હૃદય રોગ/ કિડની / કેન્સર ના દર્દી ની વિશેષ સંભાળ રાખો.
- છાશ/લીંબુ/કોકમ/આંબલી નું શરબત, નારીયેર પાણી પીઓ.
- અશક્તિ લાગે, ચક્કર લાગે, માથું દુખે, મુંઝારો થાય કે બેભાન થાય તેવા લોકોને તાત્કાલિક ઠંડકમાં રાખી ડોક્ટર પાસે લઈ જાવ.
- તેજ ગરમ હવામાં બહાર નીકળવાનું ટાળવું.
- ઉઘાડા શરીર અને પગે ગરમીમાં ન નીકળવું.
- ગરમીમાં બહાર નીકળવાનું થાય ત્યારે માથે ટોપી અવશ્ય પહેરવી જોઈએ.
- તમે ગરમીમાં બહાર નીકળો ત્યારે ખુલ્લા કપડા પહેરવા જોઈએ.
- સિથેટિક,નાયલોન અને પોલિસ્ટરના કપડા ન પહેરવા જોઈએ.
- ઘરથી બહાર નીકળો ત્યારે ગરમીમાં લાંબો સમય ભુખ્યા પેટે ન રહેવું જોઈએ.
- ગરમીમાં આંખોનું ધ્યાન રાખવું. અને બહાર નીકળતી વખતે ચશ્મા પહેરીને બહાર નીકળવું જોઈએ
- આંખોને વારંવાર ઠંડા પાણીથી ધોવી જોઈએ.
- ગરમીમાં વધુ પરસેવો થયો હોય તો તરત જ ઠંડુ પાણી ન પીવું, સાદુ પાણી પણ ધીરે ધીરે પીવું
- ગરમીથી બચવા દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું
- ઘરે પણ ગરમીથી બચવા ઠંડક રહે તે માટે પડદા અને કુલર વગેરેનો ઉપયોગ કરવો
- જો તમને લૂ લાગે તો ડુંગળીને પીસીને તેનો લેપ કરવાથી લાભદાયક રહે છે.