# वसई–विरार शहर महानगरपालिका
## वैद्यकीय आरोग्य विभाग

दि.१९/०४/२०२३

## <u>प्रेसनोट</u>

सध्याच्या वातावरणाची परिस्थिती पाहता तापमान ३९ डिग्री सेल्सियस एवढे असून उष्णता अत्यंत वाढलेली आहे. अशावेळी उष्माघाताचे रुग्णांच्या संख्येत वाढ होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. तरी उष्णतेच्या या परिस्थितीत नागरिकांनी खालील सूचनांचे पालन करावे.

**हे करावे –**

१) थेट येणाऱ्या सूर्यप्रकाशापासून स्वत:ची काळजी घ्यावी. बाहेर जाताना डोक्यावर टोपी, रुमाल किंवा छत्री वापरावी.
२) पुरेसे पाणी प्यावे. ताक, लिंबू पाणी, नारळ पाणी, विविध फळांचा रस असे द्रव्य पदार्थांचे सेवन करावे.
३) बाहेरील अधिक तापमानातून घरी परतल्यावर शक्यतो साधे किंवा कोमट पाणी हळूहळू प्यावे.
४) हलक्या रंगाचे, पातळ, सैल सुती कपडे परिधान करावे.

**हे करू नका –**

१) अनवाणी पायाने उन्हात चालू नये.
२) दुपारी १२ ते ४ च्या वेळेत उन्हात जाणे टाळावे.
३) मद्य, चहा, कॉफी, खूप साखर असलेली आणि कार्बोनेटेड द्रव्याचे सेवन टाळावे.
४) थंड किंवा बर्फाचे पाणी पिणे शक्यतो टाळावे.
५) बाहेरील अधिक तापमानातून घरी परतल्यावर ताबडतोब आंघोळ करणे टाळावे.

**उष्माघाताच्या रुग्णांमध्ये दिसणारी लक्षणे –**

- तीव्र डोकेदुखी
- स्नायूचे आखडणे
- मळमळणे, उलटीचा भास होणे
- चिंता वाटणे व चक्कर येणे
- हृदयाचे ठोके वाढणे, धडधडणे

वरील लक्षणे आढळल्यास नागरिकांनी जवळच्या प्राथमिक आरोय केंद्रामध्ये जाऊन आरोग्य तपासणी करून घ्यावी.

वैद्यकीय आरोग्य विभाग
वसई विरार शहर महानगरपालिका