वसई-विरार शहर महानगरपालिका
वैद्यकीय आरोग्य विभाग

दि.१५/०४/२०२४

माहे एप्रिल महिन्यापासून राज्यात अनेक भागात तापमानात वाढ होत असल्याचे दिसून येत आहे. उन्हाळ्यात सर्वात जास्त त्रास हा उष्माघाताचा होतो. उन्हामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले की उष्माघात होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

सध्यस्थितीत वसई विरार शहर महानगरपालिका कार्यक्षेत्राच्या तापमानातही वाढ झाली आहे. उष्णतेमुळे होणारी हानी टाळण्यासाठी नागरिकांनी खालीलप्रमाणे काळजी घ्यावी.

- <u>उष्माघाताची लक्षणे</u>

  १) थकवा येणे, तहान लागणे.

  २) उष्णतेमुळे शरीरावर चट्टे (रॅश) उमटणे.

  ३) चक्कर येणे.

  ४) त्वचा लाल होणे.

  ५) लहान मुले, गरोदर स्त्रिया, वयोवृद्ध व्यक्तींमध्ये उष्माघात होण्याची जास्त शक्यता असते.

- <u>हे करा</u>

  १) पुरेसे पाणी प्या.

  २) हलक्या वजनाचे, फिकट रंगाचे, सैलसर व सुती कपडे वापरा.

  ३) उन्हात घराबाहेर जाताना गॉगल, छत्री, टोपी, स्कार्प यांचा वापर करा.

  ४) फळांचा रस, लिंबू सरबत याचे सेवन करा.

  ५) पंखा, कुलर यांच्या मदतीने घर थंड ठेवा.

- <u>हे करू नका</u>

  १) शक्यतो उन्हाच्या वेळेत घराबाहेर जाणे टाळा.

  २) गडद रंगाचे, तंग कपडे वापरू नका.

  ३) कष्टाची कामे उन्हात करू नका.

  ४) चहा, कॉफी, सॉफ्टड्रिंक्स यांचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे टाळा.

वैद्यकीय आरोग्य विभाग
वसई विरार शहर महानगरपालिका