



वसई-विरार शहर महानगरपालिका
वैद्यकीय आरोग्य विभाग

दि.०२/०५/२०२४

उष्माघातापासून बचाव करा

उन्हाळयात बाहेर जाताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवा.

काय करायचं -

- पिण्याचे पाणी/ज्यूस,ओ.आर.एस, लिंबूपाणी सोबत ठेवा आणि हायड्रेटेड राहा.
- पातळ, सैल सुती कपडे घाला.
- सूर्यप्रकाशाचा थेट संपर्क टाळण्यासाठी छत्री/टोपी/टॉवेल आदींनी आपले डोके झाका.
- अनवाणी बाहेर जाऊ नका.
- शरीराला थंडावा देण्यासाठी पंखे आणि ओल्या कपड्याचा वापर करा.
- घराबाहेर पडण्यापूर्वी भरपूर पाणी प्या.
- कडक उन्हाच्या वेळी स्वयंपाक करणे टाळा.
- घराला थंड ठेवा, रात्री पडदे,शटर किंवा सनशेड वापरा आणि खिडक्या उघड्या ठेवा.
- बाहेर जाताना नेहमी पाणी सोबत ठेवा. शरीरात पाण्याची कमतरता पडू देऊ नका.

काय करू नये -

- दारू, चहा, कॉफी आणि शितपिये टाळा, कारण ते शरीराला हानी पोहचवू शकतात.
- कडक उन्हात बाहेर जाणे टाळा.
- रिकाम्या पोटी उन्हात बाहेर पडू नका.

वैद्यकीय आरोग्य विभाग
वसई विरार शहर महानगरपालिका