



## वसई-विरार शहर महानगरपालिका वैद्यकीय आरोग्य विभाग

दि.०४/०३/२०२५

### उष्माघातापासून बचाव करा

माहे फेब्रुवारी महिन्यापासून राज्यात अनेक भागात तापमानात वाढ होत असल्याचे दिसून येत आहे. उष्णतेमुळे शरीरातील तापमान 45<sup>0</sup> C पेक्षा जास्त असल्यास यास उष्णतेची लाट असे संबोधले जाते. उन्हाळ्यात सर्वात जास्त त्रास हा उष्माघाताचा होतो. उन्हामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले की उष्माघाताचा फटका येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

सद्यस्थितीत वसई विरार शहर महानगरपालिका कार्यक्षेत्राच्या तापमानात वाढ झाली आहे. उष्णतेमुळे होणारी हानी टाळण्याकरीता नागरीकांनी खालीलप्रमाणे घ्यावयाची काळजी :-

#### ➤ उष्माघाताची लक्षणे -

- १) थकवा येणे, तहान लागणे.
- २) उष्णतेमुळे शरीरावर रॅश उमटणे.
- ३) चक्कर येणे.
- ४) त्वचा लाल होणे.
- ५) लहान मुले, गरोदर स्त्रिया, वयोवृद्ध व्यक्तींमध्ये उष्माघात होण्याची शक्यता जास्त असते.

उन्हाळ्यात बाहेर फिरायला जाताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवा.

#### ➤ काय करावे -

- १) पिण्याचे पाणी /ज्यूस, ओ.आर.एस, लिंबूपाणी सोबत ठेवा आणि हायड्रेट राहा.
- २) पातळ, सैल सुती कपडे घाला.
- ३) सूर्यप्रकाशाचा थेट संपर्क टाळण्यासाठी छत्री / टोपी / टॉवेल आदींनी आपले डोक झाका.
- ४) अनवाणी बाहेर जाऊ नका.
- ५) शरीराला थंडावा देण्यासाठी पंखे आणि ओल्या कपड्याचा वापर करा.
- ६) घराबाहेर पडण्यापूर्वी भरपूर पाणी प्या.
- ७) घराला थंड ठेवा, पडदे, शटर किंवा सनशेड वापरा आणि खिडक्या उघड्या ठेवा.
- ८) बाहेर जाताना नेहमी पाणी सोबत ठेवा. शरीरात पाण्याची कमतरता पडू देऊ नका.

#### ➤ काय करू नये -

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

वैद्यकीय आरोग्य विभाग  
वसई विरार शहर महानगरपालिका