



वसई विरार शहर महानगरपालिका वैद्यकीय आरोग्य विभाग

दि. २७/०३/२०२५

प्रेसनोट

उष्माघातापासून बचाव करा

माहे फेब्रुवारी महिन्यापासून राज्यात अनेक भागात तापमानात वाढ होत असल्याचे दिसून येत आहे. उष्णतेमुळे शरीरातील तापमान $45^{\circ}C$ 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. उष्णतेच्या लाटेचा प्रभाव कमी करण्यासाठी नागरीकांनी खालीलप्रमाणे घ्यावयाची काळजी :-

उष्माघाताची लक्षणे —

- थकवा येणे, तहान लागणे.
- उष्णतेमुळे शरीरावर रॅश उमटणे.
- चक्कर येणे
- त्वचा लाल होणे
- लहान मुले, गरोदर स्त्रिया, वयोवृद्ध व्यक्तिमध्ये उष्माघात होण्याची शक्यता जास्त असते.

अति उष्णतेच्या लाटेसाठी नागरीकांनी खालील गोष्टी लक्षात ठेवा.

काय करावे —

- जेव्हा शक्य असेल तेव्हा पुरेसे पाणी प्या, तुम्हाला तहान लागली नसली तरीही, तहान हे निर्जलीकरणाचे चांगले सूचक नाही.
- प्रवास करताना पिण्याचे पाणी सोबत ठेवावे.
- ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन (ORS) वापरा आणि लिंबू पाणी, ताक / लस्सी आणि फळांचे रस यांसारखे घरगुती पेये प्यावे.
- टरबूज, खरबूज, संत्री, द्राक्षे, अननस, काकडी, कोशिंबीर तसेच स्थानिक उपलब्ध फळे आणि भाज्या यासारखी उच्च पाणी सामग्री असलेली हंगामी फळे आणि भाज्या खाव्या.
- पातळ, सैल, सुती आणि शक्यतो हलक्या रंगाचे कपडे घालावे.
- तुमचे डोके झाकून ठेवा थेट सूर्यप्रकाशाच्या संपर्कात असताना छत्री, टोपी, टॉवेल आणि इतर पारंपारिक साधनांचा वापर करावा.

- हवेशीर आणि थंड ठिकाणी जास्त वेळ घालावा.
- उन्हात बाहेर जाताना शूज किंवा चप्पल घालाव्यात.
- थेट सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेच्या लाटा रोखा — दिवसा खिडक्या आणि पडदे बंद ठेवावे, विशेषतः तुमच्या घराच्या सूर्यप्रकाशाच्या बाजूला थंड हवा येण्यासाठी रात्री खिडक्या उघड्या कराव्यात.
- दिवसाच्या थंड वेळांमध्ये बाहेरील कामांचे नियोजन करावे.

इतर खबरदारी -

- तुमचे घर थंड ठेवा पडदे, शटर किंवा सनशेड वापरा आणि रात्री खिडक्या उघडा.
- दिवसा खालच्या मजल्यावर राहण्याचा प्रयत्न करावा.
- शरीर थंड करण्यासाठी पंखा, स्प्रे बाटल्या, ओलसर कापड आणि बर्फाचे टॉवेल वापरावा.
- पाण्यात पाय बुडवल्याने निर्जलीकरण आणि शरीराची उष्णतेमुळे होणारी अस्वस्थता कमी होऊन जलद थंडावा मिळतो.

काय करू नये —

- दारू, चहा, कॉफी आणि शितपिये टाळा, कारण ते शरीराला हानी पोहचवू शकतात.
- अनवाणी बाहेर जाऊ नका.
- कडक उन्हात पडणे टाळा, विशेषतः दुपारी १२ ते ३
- रिकाम्या पोटी उन्हात बाहेर पडू नका.
- दुपारच्या वेळी बाहेर आसताना कठोर परिश्रम टाळा.
- उच्च प्रथिनेयुक्त अन्न टाळा आणि शिळे अन्न खाऊ नका.
- उभ्या केलेल्या वाहनांमध्ये लहान मुले किंवा पाळीव प्राणी सोडू नका. वाहनातील तापमान धोकादायक ठरू शकते.

जोखीम असलेल्या लोकांसाठी

- जरी कोणालाही उष्णतेचा ताण आणि उष्णतेशी संबंधित आजाराचा त्रास होऊ शकतो, तरीही काही लोकांना इतरांपेक्षा जास्त धोका असतो आणि त्यांच्याकडे अतिरिक्त लक्ष द्यावे.
- सामाविष्ट घटक —
 - ❖ लहान अर्भक आणि लहान मुले
 - ❖ घराबाहेर काम करणारे लोक
 - ❖ गर्भवती महिला
 - ❖ ज्यांना मानसिक आजारपण असलेले व्यक्ती.
- शारीरिक दृष्ट्या आजारी, विशेषतः हृदयरोग किंवा उच्च रक्तदाब
- थंड हवामानापासून ते उष्ण हवामानापर्यंतच्या प्रवाश्यांनी त्यांच्या शरीराला उष्णतेला अनुकूल होण्यासाठी एक आठवडा वेळ द्यावा, जास्त श्रम टाळावेत आणि भरपूर पाणी प्यावे.

