



**बडी बनें:**  
गर्म मौसम के  
लिए तैयारी

गर्म और उमस भरा मौसम न केवल असहज होता है, बल्कि यह NYC में सबसे घातक किस्म की मौसम-संबंधी घटना भी है। जलवायु परिवर्तन की वजह से NYC में खतरनाक गर्म मौसम अधिक सामान्य हो रहा और चरम पर पहुंच रहा है। तैयार रहें और इस ब्रोशर में दिए गए सुझावों का पालन करके खुद को तथा दूसरों को सुरक्षित रखें।

## गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण

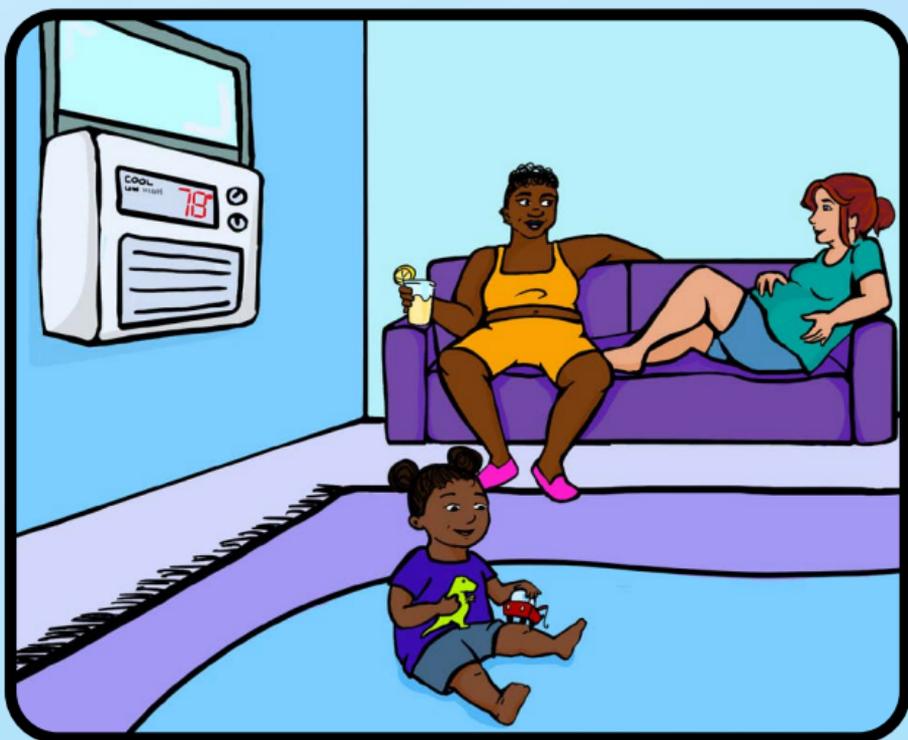
यदि आपको या आपके किसी परिचित व्यक्ति को गर्मी से संबंधित बीमारी, जैसे हीटस्ट्रोक या थकावट, के लक्षण हों तो तुरंत **911** पर कॉल करें और किसी ठंडी जगह पर जाएं, अतिरिक्त कपड़े उतार दें और खूब पानी पिएं:

- मांसपेशियों में ऐंठन
- असामान्य रूप से बहुत ज़्यादा पसीना आना
- साँस लेने में तकलीफ़
- चक्कर आना
- सिरदर्द
- कमज़ोरी
- उबकाई



## गर्मी से संबंधित बीमारियों से सबसे ज़्यादा जोखिम वाले लोग

- वे लोग जिनके पास एयर-कंडीशनिंग नहीं है या वे जो उसका उपयोग नहीं करते
- 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के वयस्क
- हृदय रोग, मानसिक स्वास्थ्य या संज्ञानात्मक स्थिति, या डायबिटीज़ जैसी पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोग
- जो लोग नशीली दवाओं का सेवन करते हैं या बहुत ज़्यादा शराब पीते हैं
- वे लोग जो ऐसी दवाइयां लेते हैं, जिनसे उनके शरीर का ठंडा रहना मुश्किल हो जाता है (जैसे डाइयुरेटिक्स और कुछ एंटीडिप्रेसेंट्स और रक्तचाप की दवाइयां)
- सीमित गतिशीलता वाले लोग या वे लोग जो अपने घर से बाहर निकलने में असमर्थ हैं
- शिशु और 4 वर्ष से कम आयु के बच्चे
- जो लोग बाहर या गर्म अंदरूनी जगहों पर काम करते हैं
- गर्भवती महिलाएं
- अश्वेत और कम आय वाले न्यूयॉर्क वासी (प्रणालीगत असमानताओं की वजह से, जो किफ़ायती आवास, एयर-कंडीशनिंग और स्वास्थ्य देखभाल जैसे संसाधनों तक पहुंच में फ़र्क पैदा करती हैं)





## बाहर ठंडा रहना

- ज़ोरदार शारीरिक गतिविधि (जैसे मनोरंजक व्यायाम और भारी शारीरिक श्रम) करने से बचें।
- ख़ूब पानी पिएं, भले ही जब प्यास न लगी हो।
- अल्कोहल, कैफीन या चीनी वाले पेय पदार्थों का सेवन करने से परहेज़ करें।
- छाया में रहें और सीधी धूप से दूर रहें।
- हल्के कपड़े तथा अपने चेहरे और सिर की सुरक्षा के लिए हैट पहनें।
- SPF 15 या उससे ज़्यादा वाली सनस्क्रीन लगाएं।
- बाहरी गतिविधियों को सुबह जल्दी और देर शाम तक ही सीमित रखें, जब धूप इतनी तेज़ नहीं होती।

यदि आप नियमित रूप से बाहर काम करते हैं, तो आपको गर्मी से संबंधित बीमारी होने का जोखिम ज़्यादा होता है। अपने और अपने सहकर्मियों के जोखिम को कम करने के लिए:

- यदि बेहोशी या कमज़ोरी महसूस हो तो सभी गतिविधियां बंद कर दें और किसी ठंडी जगह पर चले जाएं।
- हर 15 मिनट में पानी पिएं।
- छायादार या वातानुकूलित क्षेत्रों में बार-बार ब्रेक लें।
- सहज, हल्के रंग वाले और ढीले कपड़े पहनें।
- कैफीन या चीनी वाले पेय पदार्थों का सेवन करने से परहेज़ करें।



## अंदर ठंडा रहना

- सुरक्षित और आरामदायक रहने तथा पैसे बचाने के लिए अपने एयर कंडीशनर को 78 डिग्री F या “कम ठंडा” पर सेट करें। जब बाहर बहुत गर्मी हो तो पंखा चलाने या खिड़कियां खोलने से पर्याप्त ठंडक नहीं मिलेगी।
- विंडो शेड और पर्दे बंद कर दें।
- स्टोव या ओवन का उपयोग न करने की कोशिश करें।
- ठंडे पानी से शॉवर लें या नहाएं।
- खूब पानी पिएं, भले ही जब प्यास न लगी हो।
- अल्कोहल, कैफीन या चीनी वाले पेय पदार्थों का सेवन करने से परहेज़ करें।

## यदि आपके पास एयर कंडीशनर नहीं है:

- [on.nyc.gov/3uQXwMo](https://on.nyc.gov/3uQXwMo) पर गृह ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (Home Energy Assistance Program) के ज़रिए मुफ्त एयर कंडीशनर के लिए आवेदन करें। [bit.ly/3juNAAs](https://bit.ly/3juNAAs) पर अपने उपयोगी सेवा बिलों में छूट पाने के लिए कॉन एडिसन (Con Edison) के वित्तीय सहायता कार्यक्रम में नामांकन करें।
- अपने आस-पास कोई ऐसी जगह ढूँढें जहां एयर कंडीशनर लगा हो, जैसे किसी दोस्त का घर, संग्रहालय या लाइब्रेरी।
- अपने आस-पास कोई NYC कूलिंग सेंटर ढूँढने के लिए **311** पर कॉल करें या [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters) पर जाएं।



जब बाहर बहुत गर्मी हो, तो **बडी बनना** याद रखें! यह सुनिश्चित करने के लिए दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों और सहकर्मियों का हालचाल जानें कि वे सुरक्षित और स्वस्थ रहें।



अधिक जानकारी के लिए, QR कोड को स्कैन करें या [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat) पर जाएं।