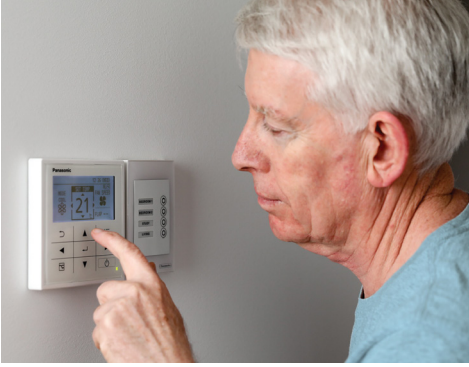


गर्मी की लहर जाँचसूची



गर्मी की लहर से पहले

- ☐ दिन में ज़्यादा गर्मी वाले समय के दौरान बाहर जाने से बचने के लिए पहले से योजना बनाएँ
- ☐ एयर कंडीशनिंग, पंखों, पर्दों या ब्लाइंड्स का उपयोग करके अपने घर में एक ठंडा कमरा तैयार करें
- ☐ अपने क्षेत्र में शॉपिंग सेंटर या सार्वजनिक पुस्तकालय जैसे किसी ठंडे स्थान की खोज करें, जहाँ आप जा सकते/सकती हैं
- ☐ डिहाइड्रेशन जैसी गर्मी से जुड़ी बीमारियों के लक्षणों से अवगत रहें
- ☐ परिवार और पालतू जानवरों के लिए पर्याप्त भोजन, पेय और दवाइयाँ रखें
- ☐ रेडियो, टेलीविज़न और सोशल मीडिया से गर्मी की लहर की चेतावनियों के बारे में हालिया जानकारी प्राप्त करते रहें
- ☐ अपने पालतू जानवरों को ठंडा और स्वस्थ रखने के लिए योजना बनाएँ

स्वयं को ठंडा रखें

- ☐ सुबह के समय खिड़कियाँ, ब्लाइंड्स और पर्दे बंद करें
- ☐ अपने एयर कंडिशनर का प्रयोग कूल सेटिंग पर करें
- ☐ मौसम ठंडा हो जाने पर घर से बाहर की गतिविधियाँ करें
- ☐ जब घर से बाहर हों, तो ढीले-ढाले हल्के रंग के कपड़े, ब्रिम वाली हैट और धूपी चश्मे पहनें तथा सनस्क्रीन लगाएँ
- ☐ ठंडे पानी से नहाएँ या छोटे गीले तौलिए, कूल पैक्स या स्प्रे बोतल का उपयोग करें
- ☐ अपने घर के सबसे ठंडे कमरे में सोएँ
- ☐ अपने पालतू जानवरों के लिए बहुत सारे पानी के कटोरे, ठंडी जगहें और छायादार स्थान रखें

हाइड्रेटेड बने रहें

- ☐ अधिक मात्रा में पानी पीएँ। अपने साथ पानी ले जाएँ।
- ☐ कम मात्रा में कॉफी, चाय, एल्कोहल, सॉफ्ट या ऊर्जा पेय पीएँ

इस बात की जाँच करें कि

- ☐ छोटे बच्चे, वृद्धजन और विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त लोग पर्याप्त मात्रा में पानी पी रहे हैं
- ☐ परिवार, पड़ोसी और दोस्त ठंडे बने रहने के लिए अपने एयर कंडीशनिंग या पंखों का उपयोग कर रहे हैं

गर्मी की लहर की चेतावनी के स्तर



सलाह



देखें और कार्य करें



आपातकाल
चेतावनी

और अधिक जानकारी के लिए
क्यूआर कोड को स्कैन करें, वेबसाइट
ses.sa.gov.au/heatwave
पर जाएँ।



जीवन के लिए खतरे के
बारे में आपात कॉल

000

आपात
सहायता कॉल

132 500

और अधिक जानकारी
के लिए कॉल करें:

1800 362 361