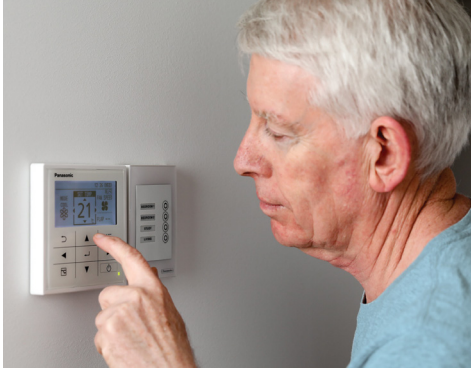


हिटवेभ (HEATWAVE) चेकलिष्ट



हिटवेभ अगाडि

- ☐ दिनको सबैभन्दा गर्मी समयमा बाहिर निस्कनबाट जोगिनको लागि अगाडि नै योजना बनाउनुहोस्
- ☐ एयर कन्डिसनिङ्ग, पंखा, पर्दा वा ब्लाइन्ड्स (blinds) प्रयोग गरेर तपाईंको घरमा एउटा शीतल कोठा तयार गर्नुहोस्
- ☐ तपाईं बसोबास गर्ने क्षेत्रमा तपाईंले जान्ने शीतल स्थान पत्ता लगाउनुहोस्; कुनै सपिङ्ग सेन्टर वा सार्वजनिक पुस्तकालय
- ☐ गर्मीका कारणले लाग्ने बिमारीहरू जस्तै डिहाइड्रेसन (dehydration) आदिको लक्षणहरूका बारे थाहा पाईराख्नुहोस्
- ☐ परिवार र पाल्नु भएका जनावरहरूको लागि पर्याप्त खाना, पेयपदार्थ र औषधीहरू राख्नुहोस्
- ☐ रेडियो, टेलिभिजन र सामाजिक सञ्जाल मार्फत हिटवेभको चेतावनीहरूका बारे अद्यावधिक रहनुहोस्
- ☐ आफूले पाल्नु भएका जनावरहरूलाई कसरी शीतल र स्वस्थ राख्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस्

शीतल रहनुहोस्

- ☐ बिहान झ्याल, ब्लाइन्ड्स र पर्दाहरू बन्द राख्नुहोस्
- ☐ तपाईंको एयर कन्डिसनरलाई 'कुल सेटिंग' (cool setting) मा चलाउनुहोस्
- ☐ कुनै पनि बाहिरी गतिविधिहरूलाई शीतल भएको बेलामा गर्नुहोस्
- ☐ बाहिर निस्कँदा खुकुलो हल्का-रंगको लुगा, घेरा (brim) भएको ह्याट, सनग्लास र सनस्क्रीन लगाउनुहोस्
- ☐ चिसो पानीले नुहाउनुहोस् अथवा एउटा सानो भिजाएको तौलिया, 'कुल प्याक' (cool packs) वा स्प्रे बोतल प्रयोग गर्नुहोस्
- ☐ घरको सबैभन्दा शीतल कोठामा सुत्नुहोस्
- ☐ तपाईंले पाल्नु भएका जनावरहरूका लागि पर्याप्त भाँडाहरूमा पानी, शीतल र छाँयादार स्थान तयार राख्नुहोस्

हाइड्रेटेड रहनुहोस्

- ☐ पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। आफूसँग पानी बोक्नुहोस्।
- ☐ कफी, चिया, रक्सी, हल्का वा इनर्जी ड्रिक्सहरू थोरै मात्र पिउनुहोस्

जाँच्नुहोस्

- ☐ साना बालबालिका, वृद्ध व्यक्ति र विशेष स्वास्थ्य समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूले पर्याप्त पानी पिईरहेका छन्
- ☐ परिवार, छिमेकी र साथीहरूले शीतल रहन उनीहरूको एयर कन्डिसनिङ्ग वा पंखाहरू प्रयोग गरिरहेका छन्

हिटवेभको चेतावनीका स्तरहरू



सुझाव



हेर्नुहोस् र गर्नुहोस्



आकस्मिक चेतावनी

थप जानकारीका लागि क्यू.आर.कोड (QR code) स्क्यान गर्नुहोस्,
ses.sa.gov.au/heatwave
मा जानुहोस्



ज्यान जोखिममा परेमा
आकस्मिक सम्पर्क

000

अन्य आकस्मिक
सहायताको लागि सम्पर्क

१३२ ५००

थप जानकारीका लागि सम्पर्क
नम्बर

१८०० ३६२ ३६२