Philadelphia Department of Public Health
(फिलाडेल्फिया जन स्वास्थ्य विभाग)

स्वास्थ्य बुलेटिन

समुदाय के लिए स्वास्थ्य संबंधी युक्तियाँ (टिप्स) और समाचार

ग्रीष्मकाल
2012

इस स्वास्थ्य बुलेटिन के भीतर:

- *गर्मी में ठंडे रहें*
- *लू लगना*
- *भोजन के मामले में सुरक्षित रहें*
- *ग्रीष्मकाल मच्छरों और कीड़ों का मौसम है*

गर्मी में ठंडे रहें

लू लगना, जैसे ताप शिथिलता और तापघात, गंभीर होता है और जीवन के लिए घातक भी हो सकता है। वृद्ध वयस्क और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं वाले लोगों को लू लगने का सर्वाधिक खतरा होता है।

आप लू लगने से बच सकते हैं। अगर आपके कोई वृद्ध मित्र, पड़ोसी, परिवारजन या किराएदार हैं, तो इन गर्मियों में उनको संभालें! सुनिश्चित करें कि वे जलयोजित, ठंडे और आराम से हैं तथा उनको याद दिलाएं कि वे:

तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें।

- दिन भर पानी पिएं।
- सोडा और चाय जैसे कैफीनयुक्त पेय के साथ-साथ एल्कोहल के सेवन से बचें (ये उनको निर्जलीकृत कर सकते हैं)।

बाहर ठंडे रहें।

- दिन के सर्वाधिक गर्म समय (सुबह 10 बजे से - दोपहर 2 बजे तक) घर से बाहर रहने से बचें।
- छाया में आराम करने की कोशिश करें और ठंडे रहने के लिए सनस्क्रीन, हल्के कपड़े, टोपी और धूप के चश्मे पहनें।

घर के भीतर ठंडे रहें।

- खिड़की खुली रखकर पंखें का या एयर कंडीशनर का प्रयोग करें।
- पुस्तकालयों, शॉपिंग केंद्रों, मूवी थिएटरों या वरिष्ठ नागरिक केंद्रों जैसे ऐसे स्थानों पर जाएं जहाँ एयर कंडीशनिंग हो।

दूसरों का ध्यान रखें।

- अपने उन पड़ोसियों और लोगों के बारे में जानकारी रखिए जिन्हें चिकित्सीय समस्याएं हैं।
- बुजुर्गों, बच्चों या पालतु पशुओं को कभी कार में अकेला न छोड़ें।

गर्मी में सहायता पाने या ठंडे स्थान की तलाश करने के लिए, फिलाडेल्फिया कॉर्पोरेशन फॉर एजिंग हीटलाइन (Philadelphia Corporation for Aging Heatline) को 215-765-9040 पर कॉल करें।

अत्यधिक गर्मी से लू लग सकती है। लू लगने के लक्षणों में शामिल हैं:

- अत्यधिक पसीना आना
- जी मिचलाना (पेट गड़बड़ होना)
- थका हुआ महसूस करना
- सिर घूमना या चक्कर आना
- बहुत कमजोर महसूस करना

अगर आपके इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो ठंडे स्थान पर जाइए और कुछ पीजिए। पंखे के इस्तेमाल और अपनी त्वचा पर गीले तौलिए को रखने से भी मदद मिल सकती है। यदि आपकी तबियत ज्यादा खराब होती महसूस हो, तो चिकित्सा सहायता लें।

यदि आप किसी भी कारण से दवाएं ले रहे हैं, तो आपको गर्मी संबंधी समस्याओं का खतरा अधिक हो सकता है। अपने डॉक्टर से बात करना सुनिश्चित करें और जिन स्थितियों में आप अधिक गर्मी का शिकार हो सकते हों उनसे बचने के लिए सावधान रहें।

स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आप अनेक भाषाओं में स्वास्थ्य बुलेटिन को
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html पर देख सकते हैं।
स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए,
215-685-6496 या HealthBulletin@phila.gov पर मारियालीसा रेमीरेज़ से संपर्क करें।

भोजन के मामले में सुरक्षित रहें

ग्रीष्मकाल का अर्थ है पिकनिक और बारबेक्यूज। **फूड पॉयज़निंग** अधिकतर ग्रीष्मकाल में होती है क्योंकि गर्म मौसम और बाहर खाने से भोजन को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करना और परोसना कठिन हो जाता है।

कच्चा मीट, मुर्गे, मछली और बिना धोए फल एवं सब्ज़ियों में ऐसे कीटाणु (बैक्टीरिया या विषैले जीव) हो सकते हैं जो लोगों को बीमार कर सकते हैं। ये कीटाणु लंबे समय के लिए छोड़ दिए गए भोजन में या न धोई गई सतहों जैसे कि काउंटरटॉप और कटिंग बोर्डों पर भी पनप सकते हैं। बच्चों और अधिक उम्र के लोगों को फूड पॉयज़निंग होने की संभावना अधिक रहती है क्योंकि कीटाणुओं से लड़ने में उनके शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

कभी-कभी यह बताना मुश्किल होता है कि क्या किसी को फूड पॉयज़निंग हुई है क्योंकि संभव है कि खराब खाना खाने के बाद कई दिनों तक लक्षण दिखाई पड़ने शुरू न हों।

फूड पॉयज़निंग के लक्षण हैं: पेट का गड़बड़ होना, उल्टी, पेट में दर्द और दस्त।

खाना खाने के लिए बैठने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप अपने खाने को सुरक्षित रखने के चरण जानते हैं।

निम्नलिखित चार आसान चरणों का पालन करके अपने खाने को सुरक्षित रखें:

साफ रखें। कच्चे मांस, मुर्गे या मछली रखने से पहले और बाद में हाथों, पकाने के उपकरणों और सतहों को धोइए।

अलग रखें। कच्चे माँस, मुर्गे और मछली को अन्य भोजनों से अलग रखें। पके हुए खाने को उसी ट्रे में न रखें जिसमें कच्चा खाना रखा गया था, जब तक कि इसे धो न लिया गया हो।

पकाएं। खाने को सही तापमान पर पकाएं और जाँचने के लिए थर्मामीटर का इस्तेमाल करें। याद रखें, केवल देखकर ही आप नहीं बता सकते कि क्या खाना तैयार हो गया है।

ठंडा रखें। संभव है कि 2 से अधिक घंटों के लिए रेफ्रिज़रेटर से बाहर (या 40 डिग्री से अधिक पर) रखा गया भोजन खाने के लिए सुरक्षित न हो। इस ओर ध्यान दें: खाना समाप्त कर लेने के बाद बचे हुए खाने को बर्फ पर रख दें ताकि यह खराब न हो।

ग्रीष्मकाल मच्छर और कीड़ों का मौसम है - संक्रमण से बचने के लिए कीटों के काटने से बचें

मच्छर और चिचड़ी के काटने से आप बीमार हो सकते हैं। ये खटमल वेस्ट नाइल वायरस (West Nile Virus) और लाइम (Lyme) जैसे रोग फैला सकते हैं।

त्वरित युक्तियाँ:

- सुबह और शाम के समय घर के भीतर रहें, इस दौरान मच्छर सबसे ज्यादा सक्रिय होते हैं
- खिड़कियों और दरवाजों दोनों पर सही-फिटिंग वाले स्क्रीन लगाकर मच्छरों को घर से बाहर ही रखें
- अपने घर के आसपास जमा पानी, जहाँ मच्छर अपने अंडे दे सकते हैं, को खाली करें
- जिस समय खटमल सक्रिय होते हैं, अगर आप बाहर हैं तो:
  - ◊ बग स्प्रे पहनें जिसमें निम्न में से एक घटक होता है:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **पिकैरिडिन**
    - ⇒ **लेमन युकलिप्टस का तेल** या **PMD**
  - ◊ अपनी त्वचा को ढकने के लिए लंबी बाहों वाली कमीज और पेंट पहनें।

अतिरिक्त युक्तियों के लिए, निम्नलिखित पर जाएं: www.phila.gov/health.