



## इस शीतकाल में गर्म रहना

जैसे-जैसे मौसम ठंडा होता है, शीतदंश का खतरा बढ़ जाता है।

घर के बाहर लंबे समय तक न रहें और गर्म कपड़े पहनें।

घर से बाहर गर्म रहने के लिए निम्नलिखित युक्तियाँ आपकी सहायता कर सकती हैं:

- टोपी, हुड या स्कार्फ पहनें। शरीर के किसी भी अन्य अंग के मुकाबले सिर के जरिए अधिक गर्मी निकल जाती है।
- लेयर पहनें। लेयर गर्मी प्रदान करते हैं।
- कपड़े सूखे रखें। किसी भी गीले कपड़े को उतार दें।
- शीतदंश के लक्षणों को जानें।

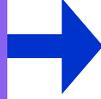
इस स्वास्थ्य बुलेटिन

के अन्दर:

- गर्म रहना
- शीतदंश (फ्रॉस्टबाइट) का मुकाबला करना
- छुट्टीयों के भोजन की सुरक्षा
- फ्लू का मौसम
- साल्मोनेला

शीतदंश ठंड से संबंधित एक आपात स्थिति है जो तब होती है जब शरीर के अंग जमने लगते हैं। शीतदंश नाक, कानों, गालों, ठोड़ी, अंगुलियों और पंजों को प्रभावित कर सकता है।

शीतदंश  
लक्षणों  
में शामिल हैं:



- सफेद, भूरी या पीली त्वचा
- कड़ी और चिकनी त्वचा
- जलन और दर्द
- झनझनाहट (सूई की चुभन की तरह)
- अहसास समाप्त होना



यदि किसी व्यक्ति को शीतदंश है तो:

- उन्हें तुरंत किसी गर्म कमरे में ले जाएं और 911 पर कॉल करें।
- प्रभावित स्थानों को हल्के गर्म, **ज़्यादा गर्म नहीं**, पानी में डालें। या उस स्थान को गर्म करने के लिए अपने शरीर की गर्मी दें।
- उस स्थान को रगड़ें **नहीं!**
- गर्मी देने के लिए किसी हीटिंग पैड, हीट लैंप या स्टोव अथवा रेडिएटर की गर्मी का प्रयोग **न करें।**
- अल्कोहल या कैफीन (जैसे कॉफी और सोडा) **न दें।** उन्हें एक कप गर्म पानी या शोरबा दें।

अपने घर के भीतर गर्म रहना भी महत्वपूर्ण है!

यदि आप अपना बिजली का बिल भरने में सक्षम नहीं हैं, तो निम्न आय घर के लिए ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (LIHEAP) आपको गर्म रखने में मदद कर सकता है।

अधिक जानकारी के लिए **1-866-674-6327** पर कॉल करें या [www.liheap.org](http://www.liheap.org) पर जाएं।

स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आपको स्वास्थ्य बुलेटिन अनेक भाषाओं में

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html> पर मिल सकता है।

स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, मारियालीसा रेमीरेज़ से 215-685-6861 पर या [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov) पर संपर्क करें।

## इस मौसम में भोजन की सुरक्षा के बारे में लापरवाही न बरतें!

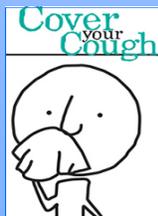
सुरक्षित और स्वादिष्ट छुट्टियों के भोजन के लिए निम्नलिखित युक्तियों का पालन करना सुनिश्चित करें:

- माँस को सही तापमान पर पकाएं।
- बचे हुए खाने को पकाने के 2 घंटों के भीतर रेफ्रिजरेटर में रख दें।
- बचे हुए खाने को फिर से गर्म करें, उन्हें ठंडा न खाएं।
- छुट्टियाँ ठंड और फ्लू के मौसम के दौरान होती हैं। कीटाणुओं को रसोई से बाहर रखें!
- सभी फलों और सब्जियों को धोएं।
- अपने हाथों को बारबार धोएं।
- अंडों के मामले में सावधान रहें- जब तक आप उन्हें प्रयोग न करें तब तक उन्हें रेफ्रिजरेटर में रखें।
- **साल्मोनेला** बैक्टीरिया से बचने के लिए अंडों को पकाएं!

### फ्लू का मौसम

इस साल का फ्लू का टीका H1N1 और मौसमी (नियमित) फ्लू से बचाव करेगा। खुद को और दूसरों को फ्लू के प्रभाव में आने से बचाने के लिए हरसंभव कदम उठाएं।

- फ्लू शॉट लेने के लिए समय निकालें। फ्लू क्लिनिकों पर जानकारी के लिए, फ्लू हॉटलाइन को **(215) 685-6458** पर कॉल करें
- जब आपको खांसी या छींक आए तो अपनी नाक और मुँह को टिशू से ढकें। इसके बाद टिशू को फेंक दें।
- अपने हाथों को बारबार साबुन और पानी से धोएं या हैंड सेनीटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- अपनी आँखों, नाक या मुँह को न छुएं। रोगाणु इसी तरह फैलते हैं।
- बीमार लोगों के करीब रहने से बचें।
- यदि आप बीमार हैं तो अपना बुखार खत्म होने के करीब 24 घंटों तक घर पर रहें। आपका बुखार इसे समाप्त करने वाली दवा जैसे कि टाइलेनोल (Tylenol) का उपयोग किए बिना खत्म होना चाहिए।
- जब आप बीमार हों तो अन्य लोगों के साथ मिलने का समय सीमित करें। आप उन्हें बीमार नहीं करना चाहेंगे!



### साल्मोनेला

साल्मोनेला बैक्टीरिया पशुओं या व्यक्तियों के मल के साथ संदूषित भोजन खाने से फैलता है। गोमांस, चिकन, दूध, अंडे या सब्जियाँ संदूषित भोजन हो सकते हैं।

यदि कोई संक्रमित व्यक्ति आपका खाना तैयार करता/करती है और बाथरूम इस्तेमाल करने के बाद साबुन से अपने हाथों को नहीं धोता/धोती है तो आपका खाना भी संक्रमित हो सकता है।

यदि फल और सब्जियाँ, पका हुआ भोजन या खाने के लिए तैयार भोजन बिना पके माँस के संपर्क में आते हैं तो भी आप बीमार हो सकते हैं। इसे क्रॉस-संदूषण के रूप में जाना जाता है।

लक्षणों में शामिल हैं:

- दस्त
- बुखार
- पेट में ऐंठन

खाना पकाने से **साल्मोनेला** मर जाता है।

