

## गर्मी को मात दें (Beat the Heat)

गर्मियों के महीनों के दौरान, ब्रिटिश कोलंबिया में तापमान 30 डिग्री सेल्सियस (86 डिग्री फ़ारेनहाइट) से अधिक हो सकता है, कभी-कभी प्रांत के कुछ हिस्सों में मध्य से उच्च 30 तक पहुंच जाता है। बहुत अधिक गर्मी आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है और गर्मी से संबंधित बीमारियों का कारण बन सकती है।

गर्मी से संबंधित बीमारी आपके शरीर को अपने आप को ठंडा करने की तुलना में तेजी से गर्मी प्राप्त करने का परिणाम है। जिन लोगों में गर्मी से संबंधित बीमारी का बढ़ा हुआ खतरा है, उनमें 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग, शिशु और बच्चे, और वे लोग शामिल हैं जो बहुत अधिक शारीरिक गतिविधि करते हैं या गर्म वातावरण में काम करते हैं। ज्यादातर मामलों में, गर्मी से संबंधित बीमारियों को रोका जा सकता है।

गर्मी से संबंधित बीमारी के बारे में और जानें और बाहर गर्मी होने पर ठंडा रहने के तरीके के बारे में सुझाव प्राप्त करें।

## गर्मी में स्वस्थ रहना

जब बाहर गर्मी होती है, तो निर्जलित (dehydrated) होना या गर्मी से संबंधित बीमारी से पीड़ित होना आसान हो सकता है। जानें कि आप कैसे गर्मी को मात दे सकते हैं, अपने आप को और अपने परिवार को सुरक्षित और स्वस्थ रख सकते हैं।

- [बीसी हाइड्रो: गर्मियों में घरेलू शीतलन युक्तियाँ](#)
- [फ्रेज़र हेल्थ: सूर्य और गर्मी सुरक्षा](#)
- [कैनेडा सरकार: गर्मी में स्वस्थ रहना](#)
- [कैनेडा सरकार: सन सेफ्टी बेसिक्स](#)
- [आईलैंड हेल्थ: सूर्य से सुरक्षा](#)
- [आईलैंड हेल्थ: गर्मी से सुरक्षा](#)
- [बच्चों के लिए सूर्य सुरक्षा \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [अल्ट्रावायोलेट रेडीएशन \(HealthLinkBC File #11\)](#)

इस गर्मी में सुरक्षित और स्वस्थ रहने के बारे में अधिक जानने के लिए, [इस गर्मी में आपका स्वास्थ्य](#) देखें।

## अत्यधिक गर्मी

अत्यधिक गर्मी आपके स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकती है, जिससे हीट स्ट्रोक जैसी बीमारियां और यहां तक कि मौत भी हो सकती है। अपनी और अपने परिवार और आपके जीवन में अन्य संभावित रूप से कमजोर लोगों की सुरक्षा के लिए कदम उठाना महत्वपूर्ण है।

2022 की गर्मियों से, बी.सी. में गर्मी की घटनाओं को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है - गर्मी की चेतावनी (Heat Warning), जब स्थितियां बहुत गर्म होती हैं और सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए मध्यम जोखिम होता है, और अत्यधिक गर्मी का आपातकाल (Extreme Heat Emergency), जब स्थितियां खतरनाक रूप से गर्म होती हैं और सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक जोखिम वाली होती हैं। इन्वाइरन्मेंट और क्लाइमेट चेंज कनाडा अलर्ट वितरित करेगा जब ऐसी गर्मी की घटनाएं होती हैं जो जनता के स्वास्थ्य के लिए मध्यम या उच्च जोखिम होती हैं।

## गर्मी की चेतावनी

गर्मी की चेतावनी तब होती है जब दिन और रात के तापमान सामान्य से अधिक होते हैं, लेकिन वे हर दिन गर्म नहीं हो रहे हैं। यदि गर्मी की चेतावनी है, तो आपको ठंडा रहने के लिए कदम उठाने चाहिए।

## अत्यधिक गर्मी आपातकाल

अत्यधिक गर्मी का आपातकाल तब होता है जब दिन और रात के तापमान हर दिन गर्म हो जाते हैं और मौसमी मानदंडों से काफी ऊपर होते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास ठंडे स्थानों तक पहुंच है और यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाएं कि आप गर्मी में शारीरिक गतिविधि को सीमित करते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए परिचित वृद्ध या कमजोर लोगों की जाँच करें कि वे संभावित खतरनाक तापमानों के लिए पर्याप्त रूप से तैयार हैं।

अत्यधिक गर्मी के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां और जानें:

- [बीसीसीडीसी: गर्मी की घटनाओं के लिए तैयारी करना](#)
- [अत्यधिक गर्मी की तैयारी के लिए गाइड \(Extreme Heat Preparedness Guide\)](#)
- [फ्रेज़र हेल्थ अथॉरिटी: अत्यधिक गर्मी](#)
- [कैनेडा सरकार: अत्यधिक गर्मी: गर्मी की घटनाएँ: अवलोकन](#)
- [वैनकूवर कोस्टल हेल्थ: अत्यधिक गर्मी](#)
- [रेड क्रॉस: गर्मी की लहरें: पहले, दौरान और बाद में](#)

---

## ब्रिटिश कोलंबिया के लिए सार्वजनिक मौसम अलर्ट

जब गंभीर मौसम का खतरा होता है, तो इन्वाइरन्मेंट कनाडा अलर्ट जारी करता है जो प्रभावित समुदायों के लोगों को सूचित करता है। अधिक जानें:

- [मेट्रो वैकूवर के लिए अलर्ट](#)
- [बीसीसीडीसी: ब्रिटिश कोलंबिया हीट इम्पैक्ट्स प्रिडिक्शन सिस्टम \(BCHIPS\)](#)
- [ब्रिटिश कोलंबिया के लिए सार्वजनिक मौसम अलर्ट](#)
- [WeatherCAN मोबाइल ऐप](#)

2022 की गर्मियों में, बी.सी. प्रांत अत्यधिक गर्मी की आपात स्थिति घोषित होने पर अलर्ट रेडी सिस्टम (Alert Ready System) के माध्यम से प्रसारण में दखल देने वाले अलर्ट जारी करेगा। और अधिक जानें:

- [बी.सी.में आपातकालीन अलर्ट](#)

---

## गर्मी से संबंधित बीमारियाँ

ज्यादा गर्मी आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। गर्मी से संबंधित बीमारी आपके शरीर को अपने आप को ठंडा करने की तुलना में तेजी से गर्मी प्राप्त करने का परिणाम है। गर्मी से संबंधित बीमारियों को लगभग हमेशा रोका जा सकता है।

अगर आपको लगता है कि आपको गर्मी से संबंधित बीमारी है, तो स्वास्थ्य देखभाल की माँग कब करनी है, इस पर एक सूचित निर्णय लेने में मदद करने के लिए हमारे [गर्मी से संबंधित बीमारियाँ: अपने लक्षणों की जाँच करें](#) टूल का उपयोग करें।

- [हीट रैश](#)
- [हीट सिकोप \(बेहोशी\)](#)
- [गर्मी से संबंधित बीमारी \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [दवाएं जो गर्मी से संबंधित बीमारी की संभावना को बढ़ाती हैं](#)
- [प्रिक्ली हीट रैश](#)
- [सनबर्न](#)

## हीटस्ट्रोक

हीटस्ट्रोक एक जानलेवा मेडिकल इमरजेंसी है। जैसे ही आपको संदेह हो या किसी व्यक्ति में हीटस्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें, **9-1-1** या अन्य आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं को कॉल करें। हीटस्ट्रोक के बारे में अधिक जानें।

- [हीटस्ट्रोक के लिए आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा](#)
- [हीटस्ट्रोक: आपातकालीन लक्षण](#)
- [हीटस्ट्रोक की रोकथाम: क्या पहनना है](#)

## गर्म कार संबंधी चेतावनी

किसी बच्चे या पालतू जानवर को कभी भी वाहन में अकेला न छोड़ें, यहां तक कि कुछ मिनटों के लिए भी। कार की खिड़कियों को थोड़ा खुला या "दरार" जैसे खुला छोड़ना वाहन के अंदर को सुरक्षित तापमान पर नहीं रखेगा। यदि आप किसी बच्चे या जानवर को संकट में पाते हैं जिसे गर्म वाहन में छोड़ दिया गया है, तो **9-1-1** पर कॉल करें। अधिक जानकारी के लिए, [कनाडा सेफ्टी कौंसिल: गर्म कार संबंधी चेतावनी](#) देखें।

## कार्यस्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा

जब आप बेकरी, स्मेल्टर, या रेस्तरां रसोई जैसे उच्च तापमान वाले वातावरणों में बाहर या अंदर काम करते हैं, तो आपको गर्मी से होने वाले स्ट्रेस और अन्य स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का खतरा होता है। गर्म वातावरण के बारे में, वे आपको कैसे प्रभावित कर सकते हैं और काम पर गर्मी से होने वाले स्ट्रेस को रोकने के तरीकों के बारे में और जानें।

- [कैनेडियन सेंटर फॉर ऑक्यूपेशनल हेल्थ एंड सेफ्टी - गर्म वातावरण](#)
- [वर्कसेफ बीसी - हीट स्ट्रेस](#)

## ठंडा रहने के लिए स्थान

जब बाहर बहुत गर्मी होती है, तो कई सार्वजनिक स्थान और नगरपालिका भवन आपको ठंडा होने का मौका देंगे। स्थानीय सामुदायिक केंद्रों, मॉलों, पूलों और पुस्तकालयों में आमतौर पर वातानुकूलित क्षेत्र जनता के लिए खुले होते हैं। कई समुदायों में वाटरपार्क, वेडिंग पूल और समुद्र तट हैं जहां आप ठंडा हो सकते हैं। स्थानीय सरकारी वेबसाइटें अक्सर सामुदायिक केंद्रों, फव्वारों, पुस्तकालयों, स्विमिंग पूलों, वाटर पार्को और वेडिंग पूलों को सूचीबद्ध करती हैं।

[अपने क्षेत्र में](#) शीतलन केंद्रों की सूची खोजें।

यदि आपका स्थानीय समुदाय सूचीबद्ध नहीं है, तो कृपया अपने स्थानीय [नगरपालिका](#) को कॉल करें या और यह देखने के लिए कि वातानुकूलित कूलिंग केन्द्र कहां स्थित हैं, उनकी वेबसाइट देखें। आप [अपने स्थानीय पुस्तकालय से संपर्क कर सकते हैं](#) यह देखने के लिए कि क्या वे खुले हैं।

आखरी बार अपडेट किया गया: 3 जून, 2022