

इस गर्मी में आपका स्वास्थ्य

गर्मी को मात दें (Beat The Heat)

गर्मियों के दौरान बी.सी.में तापमान कभी-कभी 30 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो सकता है। जानें कि आप कैसे गर्मी को मात दे सकते हैं और गर्म मौसम में ठंडे कैसे रह सकते हैं।

हम सभी सुरक्षित रहते हुए बी.सी. की सुंदर गर्मियों का अधिकतम लाभ उठाना चाहते हैं।

यदि आपकी गर्मियों की योजनाओं में बी.सी. के भीतर यात्रा शामिल है, तो याद रखें कि कोविड-19 अभी भी बी.सी. के सभी क्षेत्रों में मौजूद है। जिन समुदायों में आप यात्रा करते हैं उन के स्वास्थ्य और सुरक्षा उपायों की जाँच करें।

अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारा [कोरोनावायरस बिमारी \(कोविड-19\)](#) स्वास्थ्य फीचर देखें।

यदि आप बाहर अधिक समय बिता रहे हैं, तो आप अपने चोट लगने के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। आप कीड़ों और गर्मी के संपर्क में आ सकते हैं। [जंगल की आगों](#) आपको धुँएँ के संपर्क में ला सकती हैं।

गर्मी के महीनों का आनंद लेने में आपकी मदद करने के लिए, अपना और अपने परिवार का ख्याल रखने के बारे में नीचे दी गई जानकारी देखें।

विशेष विषय

भोजन सुरक्षा

अधिकांश खाद्य जनित बीमारियों को रोका जा सकता है। गर्मी के बारबेक्यू, पिकनिक और कैंपिंग भोजनों के लिए अपना भोजन सुरक्षित रूप से तैयार करने और संग्रहीत करने का तरीका जानें। अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें।

- [पीने के पानी को कीटाणुरहित करना \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [भोजन सुरक्षा: भोजन को सुरक्षित बनाने के आसान तरीके \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [ताजे फलों और सब्जियों के लिए भोजन सुरक्षा \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [होम कैनिंग - बोटुलिज़्म से कैसे बचें \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [कैनेडा सरकार: कोरोनावायरस रोग \(कोविड-19\) और भोजन सुरक्षा](#)
- [गर्मियों में भोजन सुरक्षा](#)
- [पाश्चरीकृत किए बिना फलों के रस और साइडर: स्वास्थ्य के लिए संभव जोखिम \(HealthLinkBC File #72\)](#)

कीड़ों का काटना और डंक मारना

गर्मी के महीनों के दौरान आपके काटने और डंक मारने वाले कीड़ों के संपर्क में आने की संभावना है। कीड़े को आपको गर्म मौसम का आनंद लेने से न रोकने दें। यह जानने के लिए कि आप कीड़ों के द्वारा काटे या डंक मारे जाने से बचने के लिए क्या कर सकते हैं, नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें।

- [कीड़ों का काटना और डंक मारना और मकड़ी का काटना](#)
- [कीड़ों को भगाने वाले पदार्थ और डीट \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [कीड़ों के डंको को रोकना](#)
- [चिचड़ों का काटना और बिमारी \(HealthLinkBC File #01\)](#)

शारीरिक गतिविधि

गर्मियों के महीने बाहरी गतिविधियों जैसे कैंपिंग, हाइकिंग और बाइकिंग के लिए बहुत बढ़िया होते हैं। आप और आपका परिवार सुरक्षित और स्वस्थ रहते हुए बाहर का आनंद कैसे ले सकते हैं, इसकी जानकारी के लिए नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें।

- [बीसीसीडीसी: रोकथाम और जोखिम](#)
- [शारीरिक गतिविधि के स्वास्थ्य लाभ](#)
- [जंगल में स्वास्थ्य जोखिम \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [पालतू जानवरों के लिए चिड़ियाघर और खुले फार्म देखने जाना \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [खेल और अन्य गतिविधियों से बच्चों की चोट को रोकना](#)
- [इंटपट सुझाव: गर्म मौसम में सक्रिय रहना](#)
- [वॉकिंग लॉग](#)

शारीरिक गतिविधि या व्यायाम सलाह के लिए, आप सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक किसी योग्य व्यायाम पेशेवर से बात करने के लिए **8-1-1** को कॉल कर सकते हैं।

सूर्य और गर्मी

गर्मियों के बारे में सबसे अच्छी चीजों में से एक लंबे, गर्म दिन हैं। हालांकि, अगर आप तैयार नहीं हैं तो धूप या गर्मी में बहुत अधिक समय बिताना आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा कैसे करें, यह जानने के लिए नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें।

- [गर्मी को मात दें](#)
- [कनाडा सेफ्टी कौंसिल: गर्म कार संबंधी चेतावनी](#)
- [गर्मी से संबंधित बीमारी \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [बच्चों के लिए सूर्य से सुरक्षा \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [सनबर्न](#)
- [अल्ट्रावायोलेट रेडीएशन \(HealthLinkBC File #11\)](#)

तैरना और जल सुरक्षा

किसी पूल, झील, नदी या समुद्र में डुबकी लगाना गर्मियों की गर्मी को मात देने का एक मजेदार और आनंददायक तरीका है। पानी में जाने से पहले, अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण पूल, झील, नदी या समुद्र तट की सलाह के लिए हमारे [आपके क्षेत्र में सार्वजनिक स्वास्थ्य अलर्ट पृष्ठ](#) की जांच करना याद रखें। इस गर्मी में आपको और आपके परिवार को पानी में और उसके आसपास सुरक्षित रहने में मदद के लिए जानकारी के लिए, नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें।

- [बच्चों की सुरक्षा: डूबने को रोकना](#)
- [तैराकों के लिए सुरक्षा के सुझाव \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [स्विमरज़ इयर \(ओटाइटिस ऐक्स्टर्ना - Otitis Externa\)](#)
- [स्विमरज़ इच \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [वैनकूवर कोस्टल हेल्थ: बीच के पानी की गुणवत्ता की रिपोर्टें](#)

यात्रा संबंधी सेहत

कोविड-19 अभी भी मौजूद है और कुछ प्रांतों और क्षेत्रों में अंतरप्रांतीय यात्रा के बारे में अतिरिक्त नियम हो सकते हैं। कोविड-19 संबंधित किसी भी घरेलू या अंतर्राष्ट्रीय यात्रा जानकारी के लिए कृपया अपने गंतव्य की जाँच करें।

यात्रा के बारे में अधिक जानने के लिए, जिसमें कोविड-19 महामारी के दौरान यात्रा भी शामिल है, नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें।

- [कैनेडा सरकार: कोविड-19: यात्रा, परीक्षण और सीमाएं](#)
- [डाइबीटीज: यात्रा संबंधी सुझाव](#)
- [बीसीसीडीसी: यात्रा और कोविड-19](#)
- [गर्भावस्था के दौरान यात्रा](#)
- [यात्रा संबंधी सेहत](#)
- [वयस्कों के लिए यात्रा संबंधी टीकाकरण \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [बच्चों के साथ यात्रा करना \(HealthLinkBC #41d\)](#)

जंगल की आगें

जंगल की आग का मौसम अब शुरू हो चुका है। ब्रिटिश कोलंबिया में हर साल सैकड़ों या हजारों वाइल्ड फायरें (जिसे जंगल की आग भी कहा जाता है) होती है, जो आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्रभावित कर सकती हैं। वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से आपके फेफड़ों में जलन हो सकती है, जो सूजन का कारण बनता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बदल सकता है। इससे कोविड-19 जैसे श्वसन संक्रमणों से लड़ना और मुश्किल हो सकता है।

- [जंगल की आगें और आपका स्वास्थ्य](#)
- [जंगल की आग: पीने के पानी की गुणवत्ता पर इसका प्रभाव \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

उपयोगी वेबसाइटें

बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल (बीसीसीडीसी)

बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (बीसीसीडीसी) प्रांतीय स्वास्थ्य सेवा प्राधिकरण की एक एजेंसी है। वे निगरानी, पहचान, रोकथाम और परामर्श के माध्यम से सार्वजनिक स्वास्थ्य में प्रांतीय और राष्ट्रीय नेतृत्व प्रदान करते हैं।

बीसीसीडीसी सभी को बीमारी पैदा करने वाले चिचड़ों के बारे में जागरूक करने और लाइम रोग की रोकथाम के लिए प्रोत्साहित कर रहा है जो चिचड़ के काटने के परिणामस्वरूप हो सकती है। जानें कि आप खुद को और आपके परिवार को सुरक्षित रखने में मदद के लिए क्या कर सकते हैं:

- [बीसीसीडीसी: लाइम रोग \(बोरेलिया बर्गडोरफेरी \(Borrelia burgdorferi\) संक्रमण\)](#)
- [बीसीसीडीसी: चिचड़ों के बारे में बातें](#)
- [बीसीसीडीसी: चिचड़ों के बारे में बातें \(वीडियो\)](#)

हेल्थ कैनेडा

हेल्थ कैनेडा संघीय सरकार का वो विभाग है जो कनाडाई लोगों को उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने और बेहतर बनाने में मदद करने के लिए जिम्मेदार है। धूप और गर्मी में सुरक्षित रहने के बारे में और जानें:

- [कैनेडा सरकार – सनस्क्रीन सुझाव](#)
- [कैनेडा सरकार – सूरज से सुरक्षित रहें](#)
- [कैनेडा सरकार – गर्मी में स्वस्थ रहना](#)
- [कैनेडा सरकार – बच्चों को ठंडा रखें!](#)
- [कैनेडा सरकार – बहुत ज्यादा गर्मी है! अत्यधिक गर्मी से अपने आप को बचाएं](#)

आखरी बार अपडेट किया गया: मई 2022