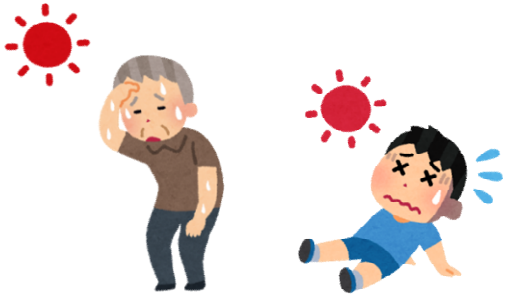
ネパール語

गर्मी स्ट्रोक को बारे मा सावधान रहनुहोस्।

हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो) हरेक वर्षको गर्मि मौसममा,उच्च तापक्रम र उच्च आर्द्रताको बेलामा, चर्को घाम लागेको वातावरणमा हुनुहुन्छ भने शरीरमा हुने लक्षण हो।

हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो) हुँदा चक्कर लाग्ने र पसिना धेरै आउने हुन्छ। शरीर थाकेर चलाउन नसक्ने, टाउको दुख्ने या बान्ता हुने जस्तो भई खराब स्थितिमा भयो भने अचेत भई, मांसपेशी बटारिने वा दोब्रिने गर्छ।



साना बच्चाहरू,वृद्धहरू र विरामीहरूलाई विशेष गरि हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो) हुने जोखिम हुन्छ, त्यसैले सावधानी अपनाउनु आवश्यक पर्दछ।

गर्मीबाट बच्नुहोस , बाहिर जाँदा गर्मी समयमा नजाने , उचित दायरा भित्र काम गर्ने , आफ्नो शरीरमा असजिलो महशुस भएमा शितल ठाउँमा जाने,पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौँ।

आवश्यकता अनुसार मास्क हटाऔँ।
उच्च तापक्रम या आर्द्रतामा मास्क लगाउँदा हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो)हुने जोखिम बढी भएको हुँदा सवाधानी अपनाउनु पर्दछ। बाहिर मानिसहरूसँग पर्याप्त दूरी (2 मिटर भन्दा बढी) कायम गरेको खण्डमा मास्क हटाउनुहोस् ।

तिर्खा लाग्नु भन्दा अघि नै बारम्बार पानी पिउने गरौँ। स्पोर्ट्स ड्रिन्कको प्रयोग गरेर पानीको साथसाथै नुन पनि आपूर्ति गरौँ।

पहिले देखि नै स्वास्थ्यको ख्याल गरि, स्वास्थ्य खराब भएको महशुस भएमा घरमा आराम गरौँ।