



अत्यधिक गर्मी

पार्क गरिएको सवारी साधन तातेको बेला त्यसभित्र बच्चा, अपाङ्गता भएको मानिस वा घरपालुवा जनावरहरू कहिल्यै पनि नछोड्नुहोस्। बाहिर तातो नलागे पनि घामले सवारी साधनलाई तुरुन्तै ओभनमा परिणत गर्न सक्छ।

चिसो बनाएर बस्नुहोस्

- छायाँ, सक्ने भएमा एयर कन्डिसनिङ वा बेसमेन्ट जस्ता चिसो स्थानहरूमा बस्नुहोस्।
- हल्का, फिक्का रङ भएको खुकुलो कपडा लगाउनुहोस्।
- चिसो पानीले नुहाउनुहोस्।
- पङ्खाहरू प्रयोग गर्नुहोस् तर चिसो रहने एक मात्र तरिकाको रूपमा तिनीहरूमा भर नपर्नुहोस्।
- एयर-कन्डिसनर लगाइएका सार्वजनिक भवनहरूमा जानुहोस्।
- तन्ना नलगाइकन सुत्नुहोस्।
- तातो पेयपदार्थ र खानाहरू नखानुहोस्।

प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्

- विशेषगरी तपाईं व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ वा बाहिरी गतिविधिहरूमा सक्रिय हुनुहुन्छ भने सामान्यता खाइरहनेभन्दा बढी पानी पिउनुहोस्।
- अग्रसक्रिय रहनुहोस्, पानी पिउन तीखा लाग्दासम्म नपर्खनुहोस्।
- मदिराजन्य पदार्थ वा क्याफिनयुक्त पेय पदार्थहरू नपिउनुहोस्।

सुसूचित रहनुहोस्

- स्थानीय मौसम र समाचार रिपोर्टहरू हेर्नुहोस्।
- VT-Alert (www.vtalert.gov) मा भएका मौसमसम्बन्धी चेतावनीहरूका लागि साइन अप गर्नुहोस्।
- सरकारी संस्थाहरूको सामाजिक सञ्जालका एकाउन्टहरूलाई फलो गर्नुहोस्।
 - भर्मोन्ट आपत्कालीन व्यवस्थापन
 - राष्ट्रिय मौसम सेवा बर्लिङटन
 - राष्ट्रिय मौसम सेवा अल्बानी
 - भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग

स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस्

- गर्मी हुँदा आराम गर्नुहोस् ।
- बाहिरी काम तथा व्यायामलाई घटाउनुहोस् र यसलाई दिनको चिसो समयमा मात्र गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई बिरामी भएको महसुस भएमा मद्दत माग्नुहोस् ।
- तपाईंलाई आफू बेहोस हुन्छ जस्तो लागेमा वा कमजोरी भएको महसुस भएमा आफूले गर्दै गरेको काम रोक्नुहोस् ।
- तपाईंको दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या छ भने अझ बढी सावधान हुनुहोस् ।

सङ्कटासन साथी, परिवार र छिमेकीहरूको हालखबर बुझ्नुहोस्

- विशेषगरी तपाईंका प्रियजन र छिमेकीहरू वृद्ध भएमा वा उहाँहरूमा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू भएमा उहाँहरूलाई के कस्तो छ भनी हालखबर बुझ्नका लागि फोन गर्नुहोस् ।
- उहाँहरूले प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुभएको छ र चिसो बनाएर बस्नुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- उहाँहरूलाई गर्मीलाई गम्भीर रूपमा लिन सम्झाउनुहोस् ।

आफ्नो घर चिसो राख्नुहोस्

- घामबाट जोगाउन हल्का रङका पर्दाहरू लगाउनुहोस्—गाढा रङका पर्दाहरू कम प्रभावकारी हुन सक्छन् ।
- घरभित्रभन्दा बाहिर तातो भएको अवस्थामा दिनको समयमा झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- घरभित्रभन्दा बाहिर चिसो भएको अवस्थामा रातीको समयमा झ्यालहरू खोल्नुहोस् ।
- बाहिरको चिसो हावा भित्र ल्याउन वा भित्रको तातो हावा बाहिर निकाल्नका लागि पङ्खाहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- स्टोभ, ओभन र ताप उत्पन्न गर्ने अन्य उपकरणहरू सीमित प्रयोग गर्नुहोस् ।