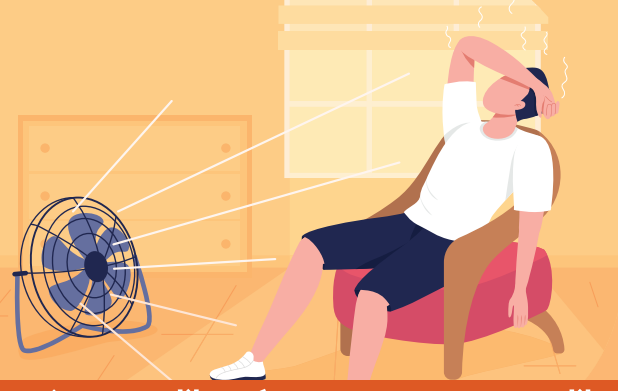
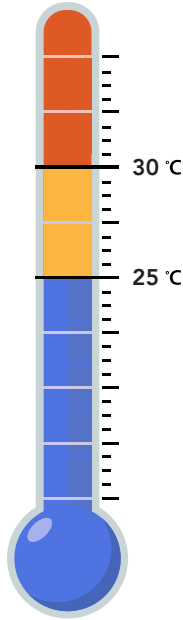


बहुत ज़्यादा गर्मी है



1. मैं थर्मामीटर से अपने घर का तापमान जांचता हूँ और ध्यान देता हूँ कि मुझे कैसा महसूस हो रहा है।

2. मेरे घर में कितनी गर्मी है?



- मैं सोचता हूँ कि घर छोड़ कर किसी ठंडी जगह जाऊँ
- मैं किसी ऐसे व्यक्ति को बुला सकता हूँ जो मेरी मदद कर सके।
- मैं खुद को ठंडा करता हूँ
- मैं तापमान की निगरानी करता रहता हूँ।

3. मुख्य लक्षणों पर ध्यान दें



बहुत थकान



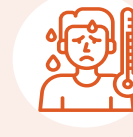
उलझन होना



सिर दर्द



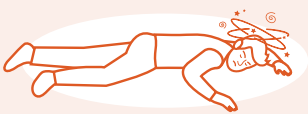
प्यास



38.5°C से अधिक बुखार



चक्कर आना



बेहोशी



त्वचा पर लालिमा और चकते

4. मैं खुद को कैसे ठंडा कर सकता हूँ?



किसी ठंडी जगह समय बिताएँ



बहुत सारा पानी पिएँ



आराम करें या शारीरिक गतिविधि कम करें



हल्के कपड़े पहनें



एक ठंडा शॉवर या स्नान लें



किसी दोस्त से हाल-चाल पूछें

मुझे मदद चाहिए

मैं किसी ऐसे व्यक्ति को फोन कर सकता हूँ जिसे मैं जानता हूँ:

नाम:

फ़ोन नंबर:



बहुत गर्मी है। मैं ठंडी जगह पर जा सकता हूँ:

पता:



किसी स्वास्थ्य कर्मी से बात करने के लिए

811

एक सामुदायिक संगठन के बारे में जानना जो मेरी सहायता कर सके।

211

आपात स्थिति में

911