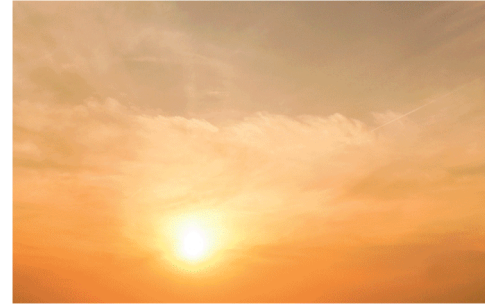


गर्मीमा स्वस्थ रहनुहोस्

- > मौसमको पूर्वानुमान हेर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई गर्मी कहिले हुन्छ थाहा हुनेछ
- > धेरै पानी पिउनुहोस्
- > फ्यान वा एयर कंडिसनर चलाउनुहोस् ('चिसो' सटिंगमा राख्नुहोस्)
- > स्नान वा 'बाथ' गरेर शीतल रहनु होस्
- > धेरै गर्मीमा बाहिर नजानु होस्
- > यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ भने खुकुलो, हल्का रङ्का लुगा लगाउनुहोस्। टोपी र सनस्क्रीन (SPF50+) लगाउनुहोस्। हरेक 2 घण्टामा सनस्क्रीन पुनः लगाउनुहोस्
- > घर चिसो बनाई राख्न पर्दा र झ्यालहरू दिनमा बन्द राख्नुहोस्
- > चिसो हावा भित्राउन रातिमा झ्यालहरू खोल्नुहोस् (यदि सुरक्षित भएमा)
- > परिवार, साथीहरू र वृद्ध मानिसहरूको खबर लिनुहोस्
- > धेरै गर्मी हुँदा शिशुहरू वा साना बच्चाहरूलाई बाहिर नलग्नुहोस्
- > बच्चाहरू वा जनावरहरूलाई कहिल्यै पार्किङ गरिएको गाडीमा नछोड्नुहोस्
- > बच्चाहरू बोक्ने क्यारियर वा स्लिंग प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यसमा बच्चाहरूलाई धेरै गर्मी हुन सक्छ
- > यदि तपाईंलाई अस्वस्थ भएको लागेमा तपाईंको फार्मासिस्ट वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्



यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कुनै व्यक्ति बिरामी छन् भने अस्पताल जानुहोस् वा एम्बुलेन्सको लागि 000 मा फोन

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

थप जानकारीको लागि:



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.



Interpreter



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health