



## आपातकालीन सम्पर्क विवरण

### सहायता कहाँ से प्राप्त करें

यदि आप अस्वस्थ हैं, तो अपने डॉक्टर या मेडिकेयर अर्जेंट केयर सेंटर से सम्पर्क करें।

अर्जेंट केयर ट्राइएज लाइन 1800 371 372



## आपातकालीन स्थिति में, एम्बुलेंस के लिए 000 पर कॉल करें।

### और अधिक जानकारी

ग्रीष्म लहर (हीटवेव) और अन्य आपातस्थितियों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए सिटी ऑफ़ पैरामाटा की वेबसाइट पर जाएँ:

[cityofparramatta.nsw.gov.au/summer-heat](http://cityofparramatta.nsw.gov.au/summer-heat)



### NSW हेल्थ

[health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)

### सिटी ऑफ़ पैरामाटा

9806 5050



[www.redcross.org.au/prepare](http://www.redcross.org.au/prepare)

### मौसम विज्ञान ब्यूरो

[www.bom.gov.au/australia/heatwave/](http://www.bom.gov.au/australia/heatwave/)

### WSROC हीट स्मार्ट

[wsroc.com.au/heat-smart-western-sydney-community](http://wsroc.com.au/heat-smart-western-sydney-community)



सिटी ऑफ़ पैरामाटा ने इस पत्रक को विलॉबी सिटी काउंसिल के मूल संस्करण से बनाया है।



## क्या आप जानते हैं कि गर्मी का सामना कैसे किया जाए?

इस संक्षिप्त सर्वेक्षण को पूरा करके हमें बताएं कि आप कितने तैयार हैं और आपके पास तीन \$100 ई-गिफ्ट कार्डों में से एक कार्ड जीतने का मौका होगा!

सर्वेक्षण शुरू करने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें या नीचे दिए गए URL का उपयोग करें।

[qrco.de/heatsurvey](http://qrco.de/heatsurvey)



## जांचसूची

ग्रीष्म लहर के दौरान आप मदद के लिए किसे बुलाएंगे?

नाम:

फ़ोन नंबर:

ग्रीष्म लहर के दौरान आप किसकी सकुशलता के बारे में पता करना चाहेंगे?

नाम:

फ़ोन नंबर:

क्या आपके पास ये चीज़ें हैं:

- टॉर्च
- रेडियो
- अतिरिक्त बैटरियां
- पीने के लिए ठंडा पानी और फिर से उपयोग की जा सकने वाली पेय की बोतल
- फ्रीज़र में बर्फ
- पंखे
- कूल जेल पैक (अपने फ्रिज़ में रखें, ताकि गर्मी के दिनों में वह तैयार रहे)
- दवाएँ और स्वास्थ्य सहायता



CITY OF PARRAMATTA

# अत्यधिक गर्मी के लिए तैयार रहें

अत्यधिक गर्मी से बीमारी हो सकती है। संकेतों और लक्षणों पर नज़र रखें:

- चक्कर आना
- सिरदर्द
- बहुत प्यास लगना
- बेहोशी
- भ्रम पैदा होना
- मतली या उलटी



NSW हेल्थ द्वारा वित्त पोषित। यहां व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से NSW सरकार के विचारों को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं।



## अत्यधिक गर्मी में कैसे सुरक्षित रहें

### अत्यधिक गर्मी के खतरों को जानें

कुछ लोगों के लिए गर्म दिनों में बीमार होने का खतरा अन्य लोगों की तुलना में अधिक होता है।

आप ग्रीष्म लहर के दौरान अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों और पड़ोसियों के बारे में पता करके मदद कर सकते हैं, खासकर यदि वे अकेले रह रहे हों।

जिन लोगों को अधिक खतरा होता है, उनमें शामिल हैं:

-  शिशु और बच्चे
-  वृद्ध लोग
-  मौजूदा बीमारियों से ग्रस्त लोग
-  गर्भवती महिलाएँ

## अत्यधिक गर्मी के लिए अभी से तैयारी करें

-  अपने एयर कंडीशनर और पंखों की जाँच करें
-  अपनी खिड़कियों को ढकने के लिए ब्लाइंड या पर्दे लगाएं
-  फ्रीज़र में बर्फ के टुकड़े उपलब्ध रखें
-  बिजली चले जाने की स्थिति में एक आपातकालीन किट तैयार करें - टॉर्च, बैटरियाँ, रेडियो, आदि।
-  अपने चिकित्सक से इस बारे में बात करें कि क्या गर्मी से आपकी चिकित्सीय स्थिति प्रभावित होगी
-  एक योजना तैयार करें - यह जानें कि मदद के लिए किसे कॉल करना है और लोगों और फोन नंबरों की एक सूची बनाएं
-  यह जांच करें कि आपके पालतू जानवरों के पास पर्याप्त पानी है और गर्मी के तनाव के लक्षणों के लिए जांच करें



ध्यान रखें कि ग्रीष्म लहर के दौरान बिजली और पानी की आपूर्ति बाधित हो सकती है।

यह सुनिश्चित करें कि:

- आपका फ़ोन पूरी तरह से चार्ज है
- आप अपने गैराज का दरवाज़ा बिना बिजली के मैनुअल रूप से खोल सकते हैं
- यदि आपको किसी कूल सेंटर में जाने की आवश्यकता है, तो आपके पास अपनी कार तक पहुंच है और इसमें ईंधन है

## गर्म दिनों में ठंडक रखें

### हाइड्रेटेड रहें:

- प्यास न लगने पर भी नियमित रूप से काफी पानी पिएं
- एल्कोहल और शर्करा युक्त पेय पदार्थों से बचें



### अपने शरीर को ठंडा रखें:

- ठंडा शावर लें
- हल्के रंग के ढीले कपड़े पहनें
- अपनी बांहों या गर्दन पर गीले तौलिये या ठंडे पैक रखें
- दिन के सबसे गर्म समय में सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे तक धूप से बचें। इस दौरान व्यायाम या मेहनत वाले काम करने से बचें



### अपने घर को ठंडा रखें:

- दिन के दौरान अपने दरवाजे, खिड़कियाँ और पर्दे बंद कर दें
- रात में ठंडी हवा आने के लिए अपनी खिड़कियाँ खोलें

## क्या आपका घर बहुत गर्म है? कोई ठंडी जगह ढूँढें

- आपकी स्थानीय लाइब्रेरी
- स्थानीय स्विमिंग पूल
- पैरामाटा झील
- किसी मित्र या परिवार के सदस्य का घर
- शॉपिंग सेंटर जैसी एयर कंडीशनिंग वाली सार्वजनिक पहुंच वाली इमारतें
- पेड़ों, छाया और पानी वाला स्थानीय पार्क