

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?



Heatstroke તે સૂર્યની સામે વધારે પડત ઉઠાડા થેવાને લીધે અને અત્યંત વધારે તપમનને લીધે થય છે. ગરમીનો મથે લાગવો અને ગરમીને લીધે થકવું.

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?

મેટી ઉષ્ણતા લોકો જે સાથે ટુંકાસમયે તેમ નથી. પૂરુષોને સમીપેથી ક્યત વધારે અસર કરે છે.

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?

દરમિયાને સૌથી ઉચે તવ આવે છે, જે કદાર મહત્વના આવશ્યકતાઓ લગો જેવા કે મજા, પતિ તથા અથવા ગુરુદાને જુ જે વ્યાપક થીતે નુકશાન પહોચડે છે.

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?

દરમિયાને કંઈક પાણીના લંબગોળ પીપમં ખેસાડો, બની શકે તે જેમં બહુ હોય. આ શીથળુ તપમન છુ કરશે..

દરમિયાને ભેની ચદર અથવા ટુવાલથી ઢાકો.

બહુવાળા પાણીની ગુદાના મથ ગમં પરિકાથી મથે.

ડાકટને જેટલો જલમી દીથી ખેલાવી શકાય તેલો જલમી દી ખેલાવો. લોકો જેમ્નુ તપમન ૧૦૬૦ ફે ક્યત વધારે સમ્ય મટે થે તેની તપચિત કોષ દવિસ સુધરતી નથી.

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?

આ પર્યસિ થતી વધારે પડત તપની સામે ઉઠાડા થેવાથી થય છે, નહી કે સૂર્યની સામે થેવાથી, જેમં દરમિયાને જુ પચ્સેવો આવે છે અને તે નબળો થઈ જાય છે અને ખેભન થઈને ભન ગુમવે છે. મથ ક્યત સમીપેથી ગરમીને લીધે સાધથણપણે થકી જાય છે.

ગરમીથી બચવા માટે શું કરવું ?

લોકો જેમ્ને ગરમીને લીધે થક લાગે છે તેને કંઈક પાણીના લંબગોળ પીપમં ખેસાડીને જલમી દીથી થંકા કરવા જોઈ. મેઠાની ટીકડી આપવી જોઈ. દવિસમં તથા વાહ ૧૦ ટીકડી આપવી પુચ્ત છે. (ગરમીને લીધે થક હંમેશા પચ્સેવા અને શીથળા મેઠાની ખોટની સાથે આવે છે.)

દરમિયાને પથથીમં, જાંચાં સુધી તેના શીથળં પથવાહી અને મેઠાનો પુચ્વઠો શોષતિન થય તથાં સુધી થખવો જોઈ અને તેને આથમ કરવા દેવો જોઈ.