

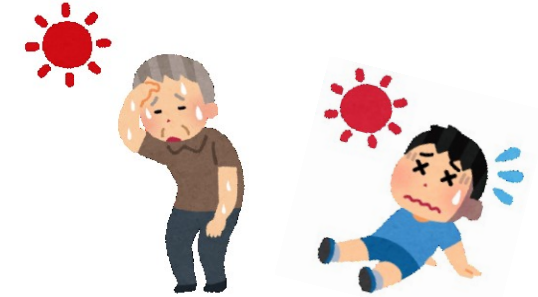
## गर्मी स्ट्रोक को बारे मा सावधान रहनुहोस्।



हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो ) हरेक वर्षको गर्मी मौसममा, उच्च तापक्रम र उच्च आर्द्रताको बेलामा, चर्को घाम लागेको वातावरणमा हुनुहुन्छ भने शरीरमा हुने लक्षण हो।



हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो ) हुँदा चक्कर लाग्ने र पसिना धेरै आउने हुन्छ। शरीर थाकेर चलाउन नसक्ने, टाउको दुख्ने या बान्ता हुने जस्तो भई खराब स्थितिमा भयो भने अचेत भई, मांसपेशी बटारिने वा दोब्रिने गर्छ।



साना बच्चाहरू, वृद्धहरू र विरामीहरूलाई विशेष गरि हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो ) हुने जोखिम हुन्छ, त्यसैले सावधानी अपनाउनु आवश्यक पर्दछ।



गर्मीबाट बच्नुहोस् , बाहिर जाँदा गर्मी समयमा नजाने , उचित दायरा भित्र काम गर्ने , आफ्नो शरीरमा असजिलो महशुस भएमा शितल ठाउँमा जाने, पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं ।



आवश्यकता अनुसार मास्क हटाऔं । उच्च तापक्रम या आर्द्रतामा मास्क लगाउँदा हिट-स्ट्रोक (नेच्युस्यो ) हुने जोखिम बढी भएको हुँदा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। बाहिर मानिसहरूसँग पर्याप्त दूरी (2 मिटर भन्दा बढी ) कायम गरेको



तिर्खा लाग्नु भन्दा अघि नै बारम्बार पानी पिउने गरौं । स्पोर्ट्स ड्रिन्कको प्रयोग गरेर पानीको साथसाथै नुन पनि आपूर्ति गरौं ।



पहिले देखि नै स्वास्थ्यको ख्याल गरि, स्वास्थ्य खराब भएको महशुस भएमा घरमा आराम गरौं ।