|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 56 | 熱中症にならないために | हिट-स्ट्रोक नहुनको लागि |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。**熱中症かな？と思ったら**熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。・早めに医療機関を受診しましょう。・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。**熱中症の症状とは？**熱中症の症状は次のようなものがあります。・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | भवनभित्र बस्दा होस् या बाहिर कुनै काम गर्दा तिर्खा महसुस नभएपनि बेलाबेलामा पानी, नून र oral rehydration solution(शरीरले सजिलै सोस्न सक्नेगरी मिलाएको पानी) जस्ता कुराहरू लिइरहनुहोस्।* टोपी लाएर सकेसम्म सीधै लाग्ने घामदेखि जोगिनुहोस्।
* हावा पास हुने र पानी सोस्न सक्ने तथा चाँडो सुक्ने क्षमता भएको लुगा लगाउनुहोस्।
* चिसो तौलिया जस्तो प्रयोग गरेर बेलाबेलामा शरीरलाई चिस्याउनुहोस्।

**हिट-स्ट्रोक भएको हो कि जस्तो लागेमा**हिट-स्ट्रोक भएको हो कि जस्तो लागेमा निम्न कदमहरू चाल्नुहोस् !* राम्रोसँग हावा पास हुने छायामा अथवा सकिन्छ भने एसी चलेको कोठाभित्र तुरुन्तै जानुहोस्।
* लुगा खुला बनाएर शरीरबाट तापमान बाहिर जान दिनुहोस्।
* चिसो पानी र चिसो तौलिया आदि छ भने त्यसलाई घाँटीको पछाडिपट्टि वा काखीमुनि, पेट र तिघ्राको बीचको कापमा लगाएर शरीरलाई चिस्याउनुहोस्।
* चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउनुहोस्।
* आफैले पानी पिउन सकिन्छ भने त्यसो गराउनुहोस्। तैपनि होस् गुमाएको जस्तो भएर आफैले पिउन सकिंदैन जस्तो छ भने जबरजस्ती पिउन नलगाउनुहोस्।
* आफैले पानी पिउन नसक्ने जस्ता गम्भीर लक्षण देखिन्छ भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु सबभन्दा महत्त्वपूर्ण उपाय हो।

**हिट-स्ट्रोकको लक्षणहरू कस्तो हुन्छ?**हिट-स्ट्रोकको लक्षणहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्।* हात र खुट्टाको झमझमाउने
* रिँगटा लाग्ने, बसेर उठ्दा रिङ्गटा लाग्ने
* ऐंठन र मांसपेशीको दुखाइ
* टाउकोको दुखाइ
* असहज महसुस
* वाकवाक लाग्ने र उल्टी हुने
* पुरै शरीरमा थकित महसुस
* शक्तिहीन महसुस
* होस गुमाएको अवस्था, मांसपेशी बाउँडिने
 |