

अपना बचाव / रोगी का उपचार कैसे करें



आपात स्थिति में चिकित्सा प्रदान करें



बदला हुआ मानसिक संतुलन
और भटकाव



गर्म, लाल और
सूखी त्वचा



शरीर का तापमान
 $\geq (40^\circ\text{C}$ या $104^\circ\text{F})$



बहुत तेज सर दर्द



जी मचलाना, चक्कर
और उल्टी



मांस पेशियों की
कमजोरी या ऐंठन



चिंता, सिर चकराना,
बेहोशी, चक्कर



तेज धड़कन और
धीमी सांस

गर्मी की बीमारी के मामले में प्राथमिक उपचार



छाया वाली जगह पर
आराम करें और पानी
पीएं



लेट जाएं, पैर ऊपर कर लें,
सर पर पट्टी रखें, पानी पिएं

अधिक जानकारी एवं सुझाव के लिए 104 पर फोन करें समस्या गंभीर होन
पर डॉक्टर से संपर्क करें या तुरंत अस्पताल ले जाएं या 108 को फोन लगाएं



- कर्मी अगर बेहोश हो तो कुछ खाने पीने को ना दें।
- अगर श्रमिक सतर्क और होश में हो तो ठंडा पानी थोड़ा-थोड़ा पिलाएं।
- सुरक्षा पेटी निकालें।
- मर्यादा बनाये रखते हुए कपड़ों को ढीला करें।
- पानी से धीरे-धीरे छीटा मारें या पट्टी रखें।
- पंखे का उपयोग करके हवा का प्रवाह बढ़ाएं।
- अगर उल्टी हो तो श्रमिक को अपनी तरफ घुमाएं ताकी दम न घुटे।



जोखिम में व्यक्ति

