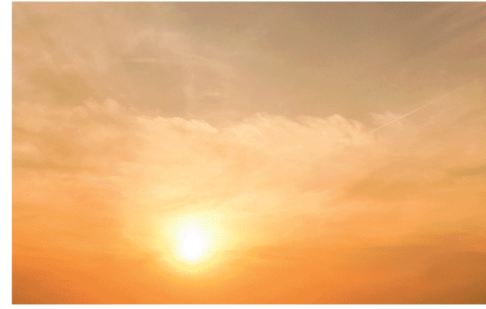


# गर्मीमा स्वस्थ रहनुहोस्

- > मौसमको पूर्वानुमान हेर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई गर्मी कहिले हुन्छ थाहा हुनेछ
- > धेरै पानी पिउनुहोस्
- > फ्यान वा एयर कंडिस्नर चलाउनुहोस् ('चिसो' सटिंगमा राख्नुहोस्)
- > स्नान वा 'बाथ' गरेर शीतल रहनु होस्
- > धेरै गर्मीमा बाहिर नजानु होस्
- > यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ भने खुकुलो, हल्का रडका लुगा लगाउनुहोस्। टोपी र सनस्क्रिन (SPF30+) लगाउनुहोस्। हरेक 2 घण्टामा सनस्क्रिन पुनः लगाउनुहोस्
- > घर चिसो बनाई राख्न पर्दा र झ्यालहरू दिनमा बन्द राख्नुहोस्
- > चिसो हावा भित्राउन रातिमा झ्यालहरू खोल्नुहोस् (यदि सुरक्षित भएमा)
- > परिवार, साथीहरू र वृद्ध मानिसहरूको खबर लिनुहोस्
- > धेरै गर्मी हुँदा शिशुहरू वा साना बच्चाहरूलाई बाहिर नलानुहोस्
- > बच्चाहरू वा जनावरहरूलाई कहिल्यै पार्किङ गरिएको गाडीमा नछोड्नुहोस्
- > बच्चाहरू बोक्ने क्यारियर वा स्लिंग प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यसमा बच्चाहरूलाई धेरै गर्मी हुन सक्छ
- > यदि तपाईंलाई अस्वस्थ भएको लागेमा तपाईंको फार्मासिस्ट वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्



यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कुनै व्यक्ति बिरामी छन् भने अस्पताल जानुहोस् वा एम्बुलेन्सको लागि 000 मा फोन गर्नुहोस्



थप जानकारीको लागि:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG\* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health