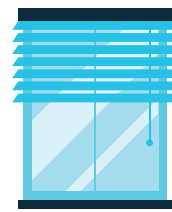


चरम मौसम के लिए तैयारी करें

गर्म लहरें और बिजली चली जाना

- पानी और किराने का सामान जमा करके रखें, खासकर ऐसा भोजन जिसके लिए रेफ्रिजरेशन या खाना पकाने की आवश्यकता नहीं होती है।
- दवाइयों को जमा करके रखें और बताए गए तापमान पर दवाइयों को सुरक्षापूर्वक स्टोर करें।
- यह पता करने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें कि अत्यधिक गर्मी के दौरान आपकी दवाइयों में परिवर्तन करने की आवश्यकता है या नहीं।
- यह जाँच करें कि आपका पंखा या एयर-कंडीशनर अच्छी तरह से काम करता है। यदि आवश्यक हो, तो अपने एयर-कंडीशनर की मरम्मत कराएँ।
- खिड़की पर कवरिंग, छायादार कपड़े या बाहरी ब्लाइंड्स लगाकर अपने घर को अधिक ठंडा रखने की कोशिश करें। कम खर्चे के विकल्प के रूप में अपनी खिड़कियों को ढकने के लिए अंदर की तरफ एक कंबल या गहरे रंग की शीट लगाएँ।
- दिन में सबसे ठंडे समय में गतिविधियाँ करने की योजना बनाएँ या इन्हें किसी अन्य दिन करने की योजना बनाएँ।
- यदि आपके लिए बाहर जाना आवश्यक है, तो टोपी पहनें और सनस्क्रीन लगाएँ और अपने साथ पानी लेकर जाएँ।
- अपने पास एक टॉर्च, पूरी तरह से चार्ज किया गया मोबाइल फोन, बैटरी-चलित रेडियो और कुछ अतिरिक्त बैटरियाँ रखना सुनिश्चित करें।
- यदि आप अपने शिशु को एक्सप्रेसड स्तनदुग्ध या फॉर्मूला खिला रही हैं, तो बिजली या साफ पानी न होने की स्थिति के लिए एक आपातकालीन फीडिंग किट तैयार करें।



गर्मी से संबंधित बीमारी

क्या आपके या आपके किसी परिचित के लिए खतरा है?

लोगों को गर्मी से संबंधित बीमारी का अधिक खतरा होता है, यदि वे:

- 65 वर्ष से अधिक आयु के हैं, विशेष रूप से अकेले रहने वाले व्यक्ति
- डायबटीज़, गुर्दे की बीमारी या मानसिक बीमारी जैसी चिकित्सीय समस्या से ग्रस्त हैं
- ऐसी दवाइयाँ ले रहे हैं, जो गर्मी के प्रति शरीर के प्रतिक्रिया करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं, जैसे एलर्जी की दवाइयाँ (एँटीहिस्टामिन), रक्तचाप और हृदय की दवाइयाँ (बीटा-ब्लॉकर्स), दौरे पड़ने की दवाइयाँ (एँटीकनवल्सेंट्स), पानी की गोलियाँ (डाइयूरेटिक्स), एँटीडिप्रेसेंट्स या एँटीसाइकोटिक्स
- एल्कोहल या मादक-पदार्थों का उपयोग करते हैं
- किसी विकलांगता से ग्रस्त हैं
- इधर-उधर आने-जाने में परेशानी महसूस करते हैं, जैसे व्हीलचेयर का उपयोग करने वाले व्यक्ति
- गर्भवती महिलाएँ हैं या स्तनपान करा रही हैं
- शिशु और छोटे बच्चे हैं
- अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं
- घर से बाहर काम या व्यायाम करते हैं
- हाल ही में ठंडी जलवायु से आए हैं

	लक्षण	क्या करें
गर्माहट-युक्त ऐंठन	मांसपेशियों में दर्द पेट, हाथों या पैरों में ऐंठन	किसी ठंडी जगह पर शांत बैठें ठंडा पानी पिएँ गतिविधि करने के लिए वापिस जाने से पहले कुछ घंटे आराम करें यदि ऐंठन बनी रहती है, तो डॉक्टर के पास जाएँ
गर्मी से थकावट	पीली रंगत और पसीना तेज हृदय गति मांसपेशियों में ऐंठन, कमजोरी चक्कर आना, सिरदर्द मतली, उल्टी बेहोशी	किसी ठंडी जगह पर जाएँ और लेट जाएँ यदि संभव हो, तो पंखे का उपयोग करें उल्टी न होने की स्थिति में ठंडा पानी पिएँ बाहरी कपड़ों को हटा दें ठंडे पानी या गीले कपड़ों से त्वचा को गीला करें डॉक्टर के पास जाएँ
ऊष्माघात (हीटस्ट्रोक) यह जीवन के लिए प्राणघातक आपातस्थिति होती है	गर्मी से थकावट होने जैसे लक्षण, पसीना आने के अलावा मानसिक स्थिति बिगड़ना, उदाहरण के लिए भ्रमित होना दौरा पड़ना आघात जैसे लक्षण या ज़मीन पर गिरना बेहोशी	एम्बुलेंस बुलाएँ - 000 पर फोन करें व्यक्ति को किसी ठंडी जगह पर ले जाएँ और उन्हें लिटाएँ कपड़े उतार दें लगातार हवा करते हुए पानी से त्वचा गीली करें बेहोश व्यक्ति को बगल की करवट पर रखें और उनके वायुमार्ग को साफ करें

चरम मौसम में भोजन

जब गर्म मौसम होता है



जल्दी खराब न होने वाला और अधिक खाने का सामान जमा करके रखें

- हमारी नमूना खरीदारी सूची का उपयोग करके इस तरह के भोजन की खरीदारी शुरू करें, जिसे सेवन या उपयोग किए जाने से पहले लंबे समय तक संग्रहीत करके रखा जा सकता है।
- अपनी आपूर्ति को धीरे-धीरे बढ़ाने के लिए खरीदारी करने जाते समय 1 या 2 अतिरिक्त सामग्री खरीदें।
- इस तरह के भोजन पदार्थों के बारे में सोचें, जैसे:
 - सूखी और डिब्बाबंद फलियाँ
 - मेवे, बीज, म्युसेली बार
 - सूखे फल और सब्जियाँ
 - डिब्बाबंद मछली और पोल्ट्री
 - जई, चावल और जौ जैसे अनाज
 - डिब्बाबंद सब्जियाँ और फल
 - डिब्बाबंद और सूखे सूप
 - लंबे समय तक चलने वाला दूध और गैर-डेयरी दूध



भोजन तैयार करना

- पहले ठंडे और ताजे भोजन को खाएँ।
- खराब न होने वाली सामग्री से भोजन तैयार करने के लिए हमारी नमूना रेसिपी देखें।
- यदि बिजली चली जाती है, तो नो-कुक रेसिपी अथवा बार्बेक्यू या गैस के इस्तेमाल वाली रेसिपी आजमाएँ।
- अपने घर को ठंडा रखने के लिए अपने ओवन का उपयोग न करने की कोशिश करें।
- यदि आपको पता है कि गर्म मौसम आ रहा है, तो कुछ दिन पहले ही अपने भोजन को बड़ी मात्रा में पका लें।

शरीर को जलीकृत (हाइड्रेटेड) रखना न भूलें!

- फ्रिज में पानी की 2-3 बड़ी बोतलें रखें और यदि आपके लिए घर से बाहर जाना आवश्यक है, तो अपने साथ ले जाने के लिए छोटी बोतलें रखें।
- बार-बार पानी पिँ।
- कॉफी, एल्कोहल और शर्करायुक्त पेयों जैसे निर्जलीकृत (डिहाइड्रेट) करने वाले पेय-पदार्थों को सीमित करें।

बिजली चली जाने की स्थिति में



ठंडे और फ्रोज़न भोजन को ठंडा रखें

- भोजन को फ्रिज से निकालकर फ्रीज़र में रखें।
- यदि बिजली 1 घंटे से भी अधिक समय तक नहीं रहती है, तो फ्रीज़र और फ्रिज में संग्रहीत भोजन के पैकेजिंग और ट्रेज़ के नीचे उपलब्धतानुसार बर्फ को बैग में बंद करके रखें।
- यदि संभव हो, तो ठंडे या फ्रोज़न भोजन पर इन्सुलेटिंग कंबल रखें।
- फ्रिज और फ्रीज़र के दरवाजे तभी खोलें जब बिल्कुल ज़रूरी हो, इससे भोजन और हवा का तापमान और अधिक समय तक ठंडा रहेगा।



केवल वही भोजन लें, जो सुरक्षित है

- यदि छूने पर भोजन ठंडा लगता है (5 डिग्री से कम), तो इसका उपयोग करना सुरक्षित है।
- यदि कच्चा गोشت है, तो छूने पर ठंडा लगते समय ही इसे पकाया और खाया जाना चाहिए।
- गर्म खाने को इसे गर्म करने के 4 घंटों के अंदर खा लें या फिर इसे फेंक दें।
- यदि फ्रोज़न भोजन के ठोस जमे होने के दौरान बिजली आ जाती है, तो भोजन सुरक्षित होता है।

सभी संदर्भों के लिए wellbeing@knox.vic.gov.au पर ईमेल भेजें।

भोजन के लिए याद दिलाने वाली बातें

अपने भोजन को और अधिक समय तक ठीक कैसे रखें



खराब दिखने वाले फल और सब्जियाँ निकाल दें

अलग तरह के आकार वाले या चोट लगे फलों और सब्जियों का इस्तेमाल अभी भी किया जा सकता है! अधिक पके फलों और सब्जियों का उपयोग स्मूदीज़, जूस, अचार और प्रिसेर्व के लिए करें।



विचारशील तरीके से संग्रहीत करें

फ्रिज में भोजन को ताजा रखने के लिए एयरटाइट कंटेनर्स का उपयोग करें और कीड़ों को अंदर जाने से रोकने के लिए पैकेटों को सील करना सुनिश्चित करें। फ्रिज या अलमारी में पुराने भोजन उत्पादों को सामने की ओर रखें और नए उत्पादों को पीछे की ओर रखें।



अपने भोजन के लेबल से अवगत रहें

कभी-कभी भोजन 'बेस्ट बिफोर' तिथि के बाद भी सेवन के लिए सुरक्षित होता है, अगर यह क्षतिग्रस्त, खराब या नष्ट न हो गया हो तो। 'यूज़ बाय' तिथि आपको बताती है कि भोजन सेवन के लिए कब सुरक्षित नहीं रह जाता है।



अपने बचे-खुचे भोजन का उपयोग करें

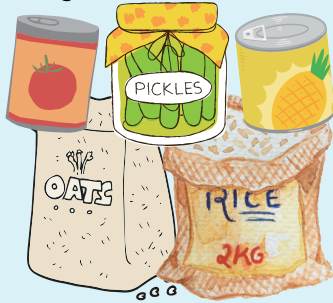
अपने बचे-खुचे भोजन को फ्रीज़ करके रखें या किसी अन्य भोजन में घटक के रूप में इस्तेमाल करें।

यदि आपको भोजन प्राप्त करने में परेशानी हो रही है, तो सहायता उपलब्ध है। भोजन राहत एजेंसियों के लिए यह कोड स्कैन करें या और अधिक जानकारी के लिए 9298 8000 पर कॉल करें।

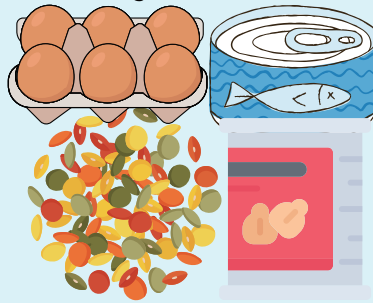


भोजन का स्वास्थ्यकर सेवन

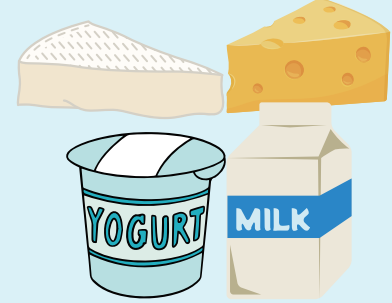
भरपूर मात्रा में सब्जियों, फलों और साबुत अनाज का सेवन करें।



अलग-अलग तरह के स्वास्थ्यकर प्रोटीन-युक्त भोजन शामिल करें



बिना अतिरिक्त स्वाद डाले हुए दूध, दही और पनीर का चयन करें।



स्वास्थ्यकर वसा और तेल शामिल करें



भोजन को स्वाद देने के लिए नमक के बजाय जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करें



सभी संदर्भों के लिए wellbeing@knox.vic.gov.au पर ईमेल भेजें।

गर्मी के समय शिशुओं को भोजन कराना

- यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो जलीकृत (हाइड्रेटेड) रहना और प्रत्येक बार स्तनपान कराते समय एक गिलास पानी पीना सुनिश्चित करें।
- यदि गर्मी में त्वचा से संपर्क असहज महसूस होता है, तो अपने और अपने शिशु के बीच मस्लिन का रैप, तकिया या साफ कपड़े की नैप्पी रखें।
- भोजन कराते समय अपनी बांह के मोड़ में एक ठंडा, नम कपड़ा या फेस-वॉशर रखें।
- त्वचा से संपर्क को कम करने के लिए लेटकर स्तनपान कराना अधिक आरामदेह हो सकता है। केवल आपके शिशु का मुंह और आपके स्तन का संपर्क होने की आवश्यकता है।
- अपने शिशु को बार-बार गुनगुने पानी के साथ स्पॉन्ज से साफ करें, या यदि छूने पर उसकी त्वचा गर्म महसूस होती है, तो उसे बार-बार नहलाएँ।
- बड़ी उम्र के बच्चों के लिए, एक महीन मिस्ट स्प्रे पानी की बोतल से उनपर स्प्रे डालें।
- जिन शिशुओं को स्तनपान कराया जाता है और बोतल से दूध पिलाया जाता है, उन्हें पानी की आवश्यकता नहीं होती है, जब तक कि उनकी उम्र 6 महीने से ऊपर न हो। छोटी-छोटी मात्रा में बार-बार फीड की आवश्यकता हो सकती है।

