

હિટવેવથી તમે અથવા તમારા પરિજનને બચાવવા શું કરવું અને શું ન કરવું

સુતરાઉ કપડાં પહેરો, પૂર્ણ પાણી પીઓ, જાસ કરીને બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૩.૦૦ બહાર જવાનું ટાળો, કોઝી અને કાબોરેટેક સોફ્ટ
ડ્રિફ્સ ટાળો જેવા દિશા નિર્દેશ આહે.

હિટવેવથી બચાવવા શું કરવું

પૂર્ણ પાણી પીઓ—તરસ ન લાગો તો પણ, તમારી જાતને હાઇફ્રેટ રાખવા માટે એ.આર.એસ. (એરોલ રીહાઇફ્રેશન સોલ્યુશન), લસ્સી, તોરણી (ચોણાનું પાણી), લીલુ પાણી, છાશ, નાળીયેરનું પાણી બગેરે જેવા ઘરે બનાવેલા પીણાંનો ઉપયોગ કરો.
— બપોરના સમય દરમાન બહાર નિકડવાનો ટાળો બને તેટલું ઘરની અંદર રહો.
— જો બહાર હોય, તો તમારું માથું ઢાંકો: કાપડ, ટોપી અથવા છતીનો ઉપયોગ કરો. તમારી આંખોને બચાવવા માટે સનગલાસનો ઉપયોગ કરો અને તમારી ત્વચાને બચાવવા માટે સનસ્કીનનો ઉપયોગ કરો.
— હળવા રંગાના, ઢીલા, તથા સુતરાઉ કપડાં પહેરો.
— પ્રાથમિક સારવારની તાલીમ મેળવો, વૃક્ષી, બાળકો, બીમાર અથવા વધુ વજનવાળા લોકો માટે વિશેષ કાળજી લો કારણ કે તેઓ વધુ પડતી ગરીબીનો શિકાર બને છે.

મહીસાગર, સામાન્ય લોકોના જીવનપર માટી રાજ્યમાં તાપમાનનો અસર પડી રહી છે, તે વાતને પારો સતત વધી રહ્યો છે. જે વેક્ટ દ્વારા નાના સામન્ય જનતાને

શું ન કરવું

— તડકામાં બહાર જવાનું ટાળો, ખાસ કરીને બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૩.૦૦ વાગ્યાની વચ્ચે, મુખુણું પગો બહાર ન જશો.
— પીક અપર્સ દરમિયાન રસોઈ કરવાનું ટાળો. રસોઈ વિસ્તારને પૂરતા પ્રમાણમાં હવાની અવરજયર માટે દરવાજા અને બારીઓ ખોલો.
— આલ્કોહોલ, ચા, કોઝી અને કાબોરેટેક સોફ્ટ ડ્રિફ્સ ટાળો, જે શરીરને કીહાઇફ્રેટ કરે છે.
— ઉચ્ચ પ્રોટીન, મીઠું, મસાલેદાર અને તેલચુકુત ખોરાક ટાળો. વાસી ખોરાક ન ખાયો.
— પાર્ક કરેલા વાહનોમાં બાળકો અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને એકલા ન છોડો.
— અભિથી પ્રકાશિત બલબનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો જે બિનજરૂરી ગરીબી પેદા કરી શક છે, જેમ કે કંખ્યુટર અથવા ઉપકરણો.

હિટવેવથી રક્ષણ પૂર્ણ પાડવા હિટવેવથી બચાવવા શું કરવું અને કેટલાક દિશા નિર્દેશ મૂલ્યિત શું ન કરવું વિગતો આપવામાં કરવામાં આવ્યા છે. જે માં આવી છે.

મહીસાગર જીવાનમાં હોળીના પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૩ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

મહીસાગર, હોળી અને ધૂળેટીનો તહેવાર નજીક આવી રહ્યો છે. ગુજરાત સહિત હેશમાં આ તહેવારની ઉજવાયી માટે તૈયારી શરૂ કરી ટેવામાં આવી છે. હોળી તહેવાર દરમિયાન અકસ્માત બનાવો પણ બનતા હોય છે. આ અનિરુદ્ધનીય બનાવોને લઈ તરંત્ર પણ એલેટ્યોડ ઉપર રાખવામાં આવેલ છે અને કોઈપણ એકસ્માત અને અન્ય કેસો પદારે આવ્યો છે.

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી સેવાના ૨૦૨૪ના વર્ષની આંકડા મુજબ હોળીના દિવસે ૩૩.૩૩% જ્યારે ધૂળેટીના દિવસે ૭૨.૨૨% જેટલા અકસ્માત ધૂળેટીના દિવસે થાય છે. જેથી જીવાન અકસ્માત રહીએ રહેતા એકસ્માત નાના રાખવાની શક્યતા છે. નોંધાવાની રાખવાની એકસ્માત નાના રાખવાની એલેટ્યોડ ઉપર રાખવામાં આવેલ છે અને કોઈપણ એકસ્માત અને અન્ય કેસો પદારે આવ્યો છે.

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્યુલન્સ એલેટ્યોડેઝાં

નોંધાવાની શક્યતા છે.૧૦૮ ઇમ્બેજન્સી પર્વે અકસ્માતને પહોંચી વળવા ૧૦૮ જેટલી ૧૦૮ એભ્

