



औरंगाबाद महानगरपालिका औरंगाबाद

(आरोग्य विभाग)

उष्माघातापासून (Heat Stroke) स्वतःचा व स्वतःच्या कुटुंबीयांचा बचाव करा

जाहीर निवेदन

या जाहीर निवेदनाद्वारे सर्व नागरिकांना आवाहन करण्यात येते की, सध्या शहराच्या तापमानात वाढ होत आहे. या तापमानामुळे उष्माघात होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. वेळीच उपचार न केल्यास उष्माघातामुळे व त्यामुळे होणा-या डिहायड्रेशन (जलशुष्कता) मुळे मृत्यूही ओढवू शकतो.

उष्माघात होण्याची कारणे:-

प्रखर उन्हात शारीरिक श्रमाची, अंग मेहनतीची व कष्टाची कामे करणे, कारखान्याच्या बॉयलर रुममध्ये काम करणे, काच कारखान्यात काम करणे, जास्त तापमानाच्या खोलीमध्ये काम करणे, घट्ट कपड्याचा वापर करणे, अशा प्रत्यक्ष उष्णतेशी अथवा तापमानातील वाढत्या परिस्थितीशी सतत संपर्क येण्याने उष्माघात होवू शकतो.

लक्षणे :-

- मळमळ, उलटी, हातपायात गोळे येणे, थकवा येणे, 40 डिग्री सेल्सिअसपेक्षा जास्त ताप येणे, त्वचा गरम होणे व कोरडी पडणे, क्वचित लाल होणे, घाम न येणे. डिहायड्रेशन, चक्कर येणे, निरुत्साही वाटणे, डोके दुखणे, छातीत धडधड होणे, रक्तदाब वाढणे, मानसिक बेचैनी अस्वस्थता, बेशुध्दावस्था इ.

अतिजोखमीच्या व्यक्ती :-

- बालके, लहान मुले, खेळाडू, सतत उन्हात काम करणा-या व्यक्ति, वयस्कर व्यक्ति ज्यांना हृदयरोग, फुफ्फुसाचे विकार, मुत्रापिंडाचे विकार इ.

प्रतिबंधक उपाय :-

- वाढत्या तापमानात फार वेळ कष्टाची कामे करणे टाळावे व शक्य नसल्यास थोड्या वेळाने सावलीत विश्रांती घेवून पुन्हा काम करावे, कष्टाची कामे सकाळी लवकर अथवा संध्याकाळी कमी तापमान असतांना करावीत.
- उष्णाता शोषून घेणारे कपडे (काळ्या किंवा भडक रंगाचे) वापरू नये. सैल, पांढ-या किंवा फिककट रंगाचे सुती कपडे वापरावे. तीव्र उन्हाच्या वेळेस बाहेर जाणे टाळावे. बाहेर प्रवासाला जातांना पाणी सोबत ठेवावे.
- पाणी भरपूर प्यावे, डिहायड्रेशन होवू देवू नये, गरज पडल्यास जलसंजीवनीचा वापर करावा. लिंबू सरबत, लस्सी, ताक, नारळपाणी इ. प्यावे.
- उन्हात बाहेर जातांना गॉगल्स, डोक्यावर टोपी, टॉवेल, फेटा, छत्री इ. चा वापर करावा.
- घरामध्ये कामाच्या ठिकाणी कुलर्स, ऐअर कंडिशनर्स, वाळ्याचे पडदे याचा वापर करावा.
- पार्कींग केलेल्या वाहनांमध्ये मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना सोडू नका.
- उष्माघाताची लक्षणे आढळल्यास त्वरीत नजीकच्या मनपाच्या आरोग्य केंद्र/रुग्णालय किंवा खाजगी रुग्णालयाशी संपर्क साधावा.

उपचार :-

उष्माघातावर त्वरीत उपचार करणे आवश्यक असते.

- रुग्णास प्रथम सावलीत आणावे, रुग्णाचे तापमान खाली आणण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न करणे महत्वाचे आहे.
- रुग्णाचे तापमान कमी करण्यासाठी त्वरीत उपचार सुरु करावे. रुग्णाचे कपडे सैल करून त्वरीत अंग थंडपाण्याने शरीराचे तापमान कमी होई पर्यंत पुसत रहावे.
- रुग्णास हवेशीर व थंड खोलीत ठेवावे, खोलीतील पंखे, कुलर्स, ऐअर कंडिशनर्स त्वरीत चालू करावे.
- रुग्ण शुध्दीवर आल्यास त्यास थंड पाणी , जलसंजीवनी द्यावे व डिहायड्रेशन टाळावे, चहा कॉफी देवू नये.
- रुग्णाच्या काखेरखाली आईसपॅक ठेवावेत. रुग्णाच्या कपाळावर थंड पाण्याच्या पडद्या ठेवाव्यात.
- थर्मामीटरने रुग्णाचे तापमान बघत रहावे व 36.8 सेल्सिअस तापमान होई पर्यंत त्वरीत उपचार चालू ठेवावे.
- रुग्णाने नजीकच्या मनपा आरोग्य केंद्रात केंद्र/रुग्णालय अथवा खाजगी रुग्णालयाशी संपर्क साधावा व रुग्णालयात भरतीची गरज पडल्यास 108 Ambulance साठी कॉल करावा.

अधिक माहितीसाठी संपर्क 24 तास साथरोग नियंत्रण कक्ष

दुरध्वनी क्रमांक 2333536 - 40 विस्तारीत क्र. 250

खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांनी उष्माघाताचा रुग्ण आढळल्यास मनपाच्या 24 तास साथरोग नियंत्रण कक्षास त्वरीत कळवून सहकार्य करावे.

डॉ. अर्चना राणे
साथरोग वैद्यकीय अधिकारी
महानगरपालिका औरंगाबाद

डॉ. निता पाडळकर
आरोग्य वैद्यकीय अधिकारी
महानगरपालिका औरंगाबाद