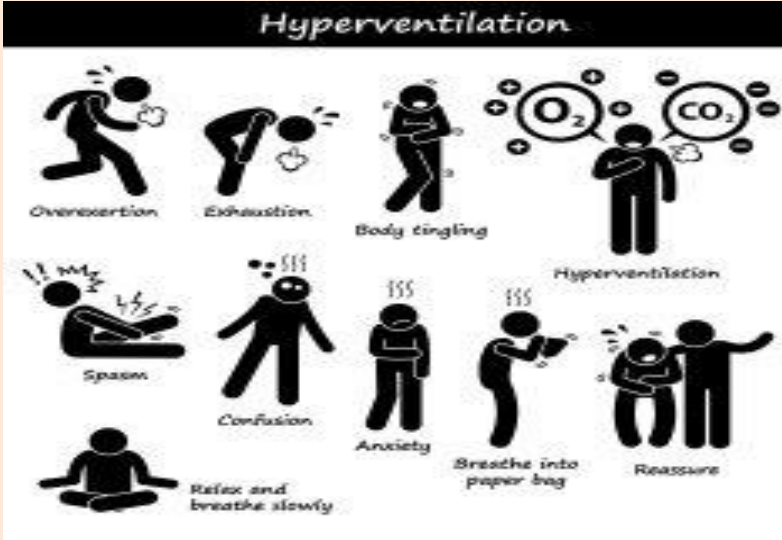


उष्माघात

उष्माघात टाळण्यासाठी घ्यावयाची खबरदारी.

उष्माघात होण्याची कारणे.



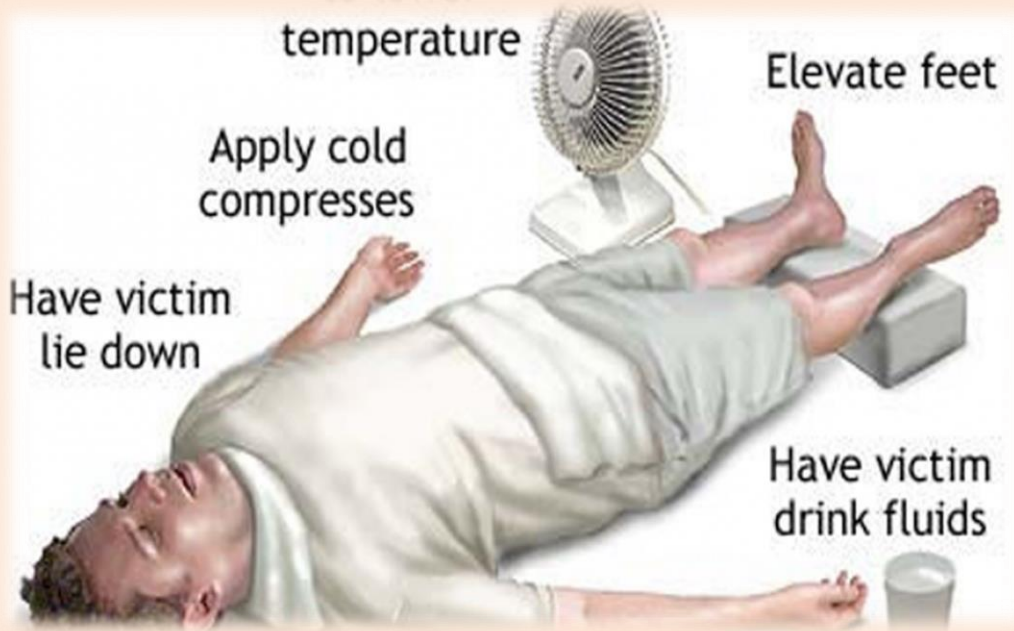
- उन्हाळ्यामध्ये शेतावर अथवा मजुरीचे कामे फार वेळ करणे.
- कारखानाच्या बॉयलर रूममध्ये काम करणे.
- जास्त तापमानाच्या खोलीमध्ये काम करणे.
- घट्ट कपड्याचा वापर करणे.

उष्माघात होण्याची लक्षणे.

- थकवा येणे, ताप येणे, त्वचा कोरडी पडणे.
- भूक न लागणे, चक्कर येणे, निरुत्साही होणे, डोके दुखणे.
- रक्तदाब वाढणे, मानसिक बैचैनि व अस्वस्थता, बेशुद्ध पडणे.



उष्माघातावर प्रतिबंधक उपाय



- वाढत्या तापमानात फार वेळ कष्टाची कामे करणे टाळावे.
- कष्टाची कामे सकाळी लवकर अथवा सायंकाळी कमी तापमान असताना करावी.

- उष्णता शोषून घेणारे कपडे(काळा, भडक रंगाचे कपडे) वापरू नये. पांढऱ्या रंगाचे कपडे वापरावे.
- जलसंजीवणी वापर करावा. पाणी, सरबत भरपूर प्यावे.
- उन्हामध्ये काम करत असताना सावलीत थोडी विश्रांति घ्यावी.
- उन्हामध्ये बाहेर जाताना गॉगल, डोक्यावर टोपी, रुमाल यांचा वापर करावा.