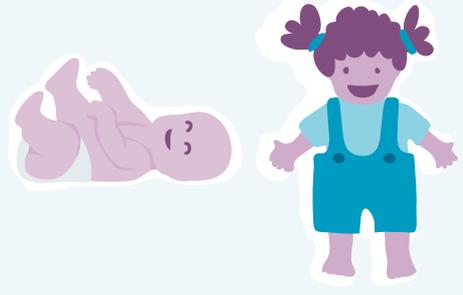


डारेबिन में ठंडक बनाए रखें शिशु और छोटे बच्चे



लू लंबे समय तक चलने वाले गर्म मौसम को कहते हैं। जलवायु परिवर्तन के कारण लू का प्रकोप आम होता जा रहा है। गर्म तरंगें खतरनाक हो सकती हैं।

शिशु और छोटे बच्चे गर्म मौसम के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं, इसलिए उन पर करीब से नजर रखना और उन्हें निर्जलित होने या बहुत अधिक गर्म होने से रोकना महत्वपूर्ण होता है। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा गर्म मौसम के कारण अस्वस्थ है, तो चिकित्सकीय सहायता लें।



गर्म मौसम में, स्तनपान करने वाले शिशुओं को अतिरिक्त स्तनपान की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन यदि वे 6 महीने से कम उम्र के हैं तो उन्हें पानी देने की सलाह नहीं दी जाती है। **बottle से दूध पीने वाले शिशुओं** को अधिक बार दूध पिलाने की आवश्यकता हो सकती है और आवश्यकतानुसार थोड़ी मात्रा में उबला हुआ पानी ठंडा करके दिया जा सकता है।



दिन के सबसे गर्म समय में शिशुओं या छोटे बच्चों को बाहर ले जाने से बचें। यदि आप बाहर जाते हैं, तो छाया में रहें, उनकी त्वचा को ढीले-ढाले कपड़ों और हैट की मदद से सुरक्षित रखें, और बेबी या शिशु फार्मूला सनस्क्रीन का उपयोग करें।



शिशुओं या छोटे बच्चों को अपने घर की सबसे ठंडी जगह में सुलाएँ जहाँ हवा उनके पालने या खाट के ईर्द गिर्द आसानी से आ-जा सके।



सुनिश्चित करें कि छोटे बच्चों को पूरे दिन नियमित पेय मिले। पानी सबसे अच्छा होता है। उन्हें मीठा या फ़िज़ी पेय देने से बचें।



शिशुओं और छोटे बच्चों को हल्के, ढीले-ढाले कपड़े, जैसे सिंगलेट और नैपी या ढीले टॉप पहनाएं।



गर्मी में बेबी कैरियर और स्लिंग्स का उपयोग करने से बचें क्योंकि वे हवा के प्रवाह को रोकते हैं और बच्चों को अधिक गर्मी लगने की संभावना हो सकती है।



शिशुओं और छोटे बच्चों को ठंडक पहुंचाने के लिए उन्हें गुनगुने पानी (ठंडा पानी नहीं) से स्पंज करें।



शिशुओं या बच्चों को कभी भी कार में न छोड़ें।

यदि आप अस्वस्थ हैं तो आपातकालीन स्थिति में नर्स को 1300 60 60 24 या 000 पर कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए darebin.vic.gov.au/heatwaves पर जाएं

इस सामग्री का पुनः उपयोग करने की अनुमति देने के लिए स्वास्थ्य विभाग, साउथ ऑस्ट्रेलिया का धन्यवाद।