



# आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद कोल्हापूर मार्फत जनहितार्थ माहिती सादर



नागरिकांसाठी आजारांबद्दल मराठीत  
माहिती २०२५



श्री. प्रकाश आबिटकर

माननीय मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य आणि कुटुंब  
कल्याण महाराष्ट्र राज्य

# उष्माघाता विषयी माहिती

ग्रामीण भागातील नागरिकांसाठी  
उष्माघातावरील माहिती  
उन्हाळ्यात ग्रामीण भागात  
उष्माघाताचा धोका अधिक  
असतो, विशेषतः शेतकरी, मजूर,  
वृद्ध आणि लहान मुलांमध्ये.  
खाली दिलेली माहिती तुमच्या  
आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी  
उपयुक्त ठरेल.



## उष्माघात म्हणजे काय ?

- शरीराचे तापमान  $40^{\circ}\text{C}$  पेक्षा जास्त झाल्यावर शरीरातील अवयवांवर ताण येतो.
- यामुळे मेंदू, हृदय, मूत्रपिंड यांचे कार्य बिघडू शकते

○



## ? लक्षणे कोणती असतात ?

- उत्तर:
- तीव्र डोकेदुखी , मळमळ , उलट्या
  - त्वचा लालसर व कोरडी होणे
  - चक्कर येणे , बेशुद्ध होणे
  - हृदयाची धडधड वाढणे
  - घाम येणे थांबणे



## उष्माघात होण्याची कारणे

- उत्तर:
- भर उन्हात काम करणे (शेतात , रस्त्यावर )
  - पुरेसे पाणी न पिणे
  - गडद व घट्ट कपडे वापरणे
  - उन्हात उपाशीपोटी बाहेर पडणे



## उष्माघात झाल्यास काय करावे ?

- उत्तर:
- व्यक्तीला सावलीत किंवा थंड ठिकाणी हलवा
  - कपडे सैल करा , थंड पाण्याने शरीर पुसा
  - ORS द्रावण द्या (१ लिटर पाण्यात ६ चमचे साखर + अर्धा चमचा मीठ)
  - 108 वर कॉल करा आणि रुग्णालयात तातडीने दाखल करा







## उष्माघातापासून बचाव कसा करावा ?

### उपाय

### माहिती

पाणी

| दिवसातून ८-१० ग्लास पाणी प्या |

आहार

| ताक, दही, फळांचा रस, ऊसाचा रस घ्या

कपडे

| हलके, सैल आणि सुती कपडे वापरा |

वेळ

| दुपारी १२ ते ४ या वेळेत काम टाळा |

वस्त्र

| टोपी, गॉगल, छत्री वापरा |

सावधगिरी

| उपाशीपोटी घराबाहेर पडू नका |