



Jhansi City Heat Action Plan



अत्यधिक गर्मी गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा बन सकती है।

समय पर सावधानी बरतें और उन्हें सुरक्षित रखें!

गर्मी के कारण गर्भावस्था के दौरान जटिलताएँ:

- भ्रूण की वृद्धि के कारण शरीर की गर्मी बढ़ती है।
- शिशु पर प्रभाव:
 - जन्म के समय कम वजन।
 - जन्मजात हृदय दोष।
 - समय से पहले प्रसव।
- पसीना अधिक आने से निर्जलीकरण होती है अतः श्रम समय से पहले शुरू हो सकता है।
- अत्यधिक गर्मी से उच्च रक्तचाप, गर्भावधि मधुमेह का खतरा।



गर्भवती महिलाओं को गर्मी से बचाने के उपाय:

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दिन के सबसे गर्म समय (दोपहर 12 से 4 बजे)।
- खूब पानी पिएँ और हल्के, ढीले कपड़े पहनें।
- ठंडी और हवादार जगहों पर समय बिताएँ।
- प्यास न होने पर भी बार - बार पानी पियें।
- समय - समय पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाँच करवायें।

