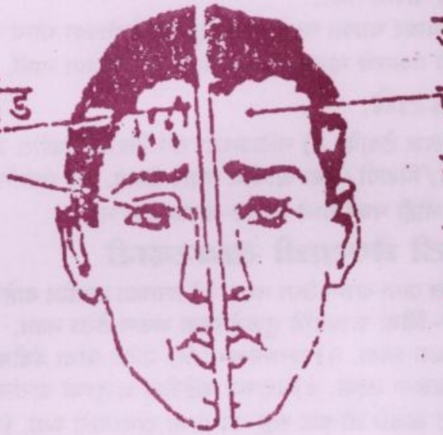
## उष्माघात :-

अतिशय कडक उन पडणाऱ्या भागामध्ये उष्माघाताचे प्रमाण जास्त असते. महाराष्ट्रात विदर्भामध्ये दरवर्षी उष्माघाताने अमेक मृत्यु होतात. वयस्कर, दारु पिणारे व्यक्ती, लहान मुले ईत्यादी मध्ये उष्माघाताचे प्रमार्ण उन्हाळ्याच्या दिवसाच जास्त दिसून येते.




**उपचार :-** शरीराचे उष्णतामान तात्काळ कमी करणे आवश्यक आहे.

१) उष्माघात झालेल्या व्यक्तीस प्रथम सावलीत आणावे
२) त्याला वारा घालावा.
३) त्याचे कपडे काढून त्याच्या अंगावर थंड पाणी ओतत रहावे.
४) दर एक १० मिनिटांनी ताप मोजून नोंद करावी.
५) ताप ३८ डिग्री होईपर्यंत थंड पाण्याचा मारा चालु ठेवावा.
६) वैद्यकिय मदत मिळवावी.

उष्माघातामुळे उद्‌भवणारे आणीबाणीचे गंभीर प्रसंग टाळण्यासाठी उन्हाळ्याच्या दिवसामध्ये पाण्यामध्ये मिठ घालून ते भरपुर प्रमाणात दिवसभर पीत रहावे व उन्हात फिरतांना कानाला रुमाल बांधावा.