

लू की असर से बचने के उपाय....



अस्पताल

कर्मचारियों को अस्पताल और स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारियों से जोड़े।



स्टेशन (बस)

बस स्टॉप की छाया के स्थलों के लिए विकसित करना और जल उपलब्ध करवाना।



श्रमिक

श्रमिकों को पानी दें, छाया दें और ठंडे समयों में काम करवाएं।



मंदिर, पुस्तकालय और

मोल को शितलन केंद्र के रूप में विकसित करना।



पानी

गरीब क्षेत्रों में पानी का टैंकर उपलब्ध करवाएं और बिन जरूरी पानी का उपयोग न करें।



पाठशाला

स्कूली छात्रों को जानकारी देना। गर्मियों के समय में संभवित बदलाव या गर्मी की छुट्टी की घोषणा करें।



बिजली

बिजली की सप्लाय सुनिश्चित करें खास करके आवश्यक सुविधाएं और अनिवार्य समुदाय के लिए।



पार्क, चिड़ियाघर, स्वीमिंग पूल

जनता के लिए समय में उपयुक्त बदलाव करें।



गरम हवा (लू) के खिलाफ संरक्षण के लिए सलाह



2023 की
गर्मी के लिए
पहली चेतावनी



'क्या करें और क्या न करें'

Photo Source: <https://www.sciencenews.org/article/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/>

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory: <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596>
India Meteorological Department for accurate information: https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php

'क्या करें और क्या न करें'



जब भी संभव हो पर्याप्त पानी पिएं। प्यास न लगे तब भी।

ताजे फल जैसे तरबूच, खीरा, नींबू और संतरा का सेवन करें। हल्के रंग के पतले, ढीले, सूती कपड़े पहनें। छाता, टोपी, पगड़ी, गमछा, या अन्य पारंपरिक कपड़ों का उपयोग करके अपने सिर को ढकें। नंगे पैर बाहर न निकलें।



ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ORS) का उपयोग करें, घर में बने पेय जैसे नींबू पानी, छाश, लस्सी और फलों के रस को एक चुटकी नमक के साथ पिएं और अच्छी तरह और ठंडी जगह में घर के अंदर रहें।



बच्चों या पालतू जानवरों को बंध (parked) गाड़ियों में न छोड़ें। वाहन के अंदर का तापमान खतरनाक हो सकता है।



कमजोर या असुरक्षित आबादी जिसमें शिशु और छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बाहर काम करने वाले लोग, मानसिक रूप से होने वाले लोग, जो लोग शारीरिक या मानसीक रूप से बीमार हैं, खास कर हृदय रोग और ठंडी जगह से गर्म जगह में आने वाले लोग का लू से पहले बचाव करना चाहीये।



“गर्मी के तनाव” के लक्षणों से अवगत रहें। “गर्मी के तनाव” के लक्षणों में चक्कर आना, बेहोशी, उल्टी, सिरदर्द अत्यधिक प्यास, पेशाब में कमी और पेशाब का पीला होना, और तेजी से सांस लेना और तेजी से दिल की धड़कन बढ़ना हैं।



उच्च शरीर के तापमान वाला कोई व्यक्ति; या तो बेहोश है, भ्रमित है, या फिर पसीना आना बंद हो गया ऐसे व्यक्ति मिलने पर तुरंत 108/102 पर कॉल करें।



सीधी धूप और गर्मी की लहरों को रोके: धूप के दौरान खिड़कियां और पर्दे बंद रखें, विशेष रूप से जहा से सीधी धूप घर में आती हो। रात के समय खिड़की दरवाजे खोल दे ताकि घर में ठंडक रहे।



रेडियो सुनें, समाचार पत्र पढ़ें और स्थानीय मौसम समाचार के लिए टेलीविजन देखें, और IMD की वेबसाइट पर भी नज़र रखें।

https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php



गर्मी के दौरान उच्च प्रोटीन युक्त भोजन खाने को टालो। गर्मी के चरम घंटों में बाहर न निकले, खास कर दोपहर 12 से 3 बजे के बीच।



यदि बाहर जा रहे हैं, तो अपनी बाहर की गतिविधि को सीमित करे और जरूरत पड़ने पर सुबह या शाम के समय को बाहर निकले।