शीतलहर
(सुरक्षा उपाय)

- शीतलहर के दौरान घर के अंदर सुरक्षित रहें ।
- स्थानीय रेडियो प्रसारण केन्द्र के माध्यम से मौसम की जानकारी लेते रहें ।
- शरीर में ऊष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिय पोषक आहार एवं गर्म पेय पदार्थो का सेवन करें ।
- शरीर पर कई स्तरों वाले ऊनी एवं गर्म कपड़ो को पहनें ।
- शरीर को सूखा रखें । कपड़े गीले होने की स्थिति में शरीर से ऊष्मा का ह्रास हो सकता है ।
- कमरों में कैरोसीन, हीटर या कोयले की अंगीठी का प्रयोग करते हुए, धुएँ के निकास का उचित प्रबन्ध करना सुनिश्चित करें ।
- यदि आपके पास अलाव इत्त्यादि न हो, तो नजदीकी जन–आश्रय केन्द्र में जाएं जहाँ अलाव की व्यवस्था हो ।
- अपने सिर को ढक कर रखें, क्योंकि सिर के माध्यम से शरीर की ऊष्मा का ह्रास हो सकता है । अपने मुँह को भी ढक कर रखें, इससे आपके फेफड़ो को ठंड से सुरक्षा मिलेगी ।
- क्षमता से ज्यादा कार्य न करें, इससे हृदयाघात का खतरा उत्त्पन्न हो सकता है ।
- शीतदंश के लक्षणों पर नजर रखें, जैस शरीर के अंगो का सुन्न पड़ना, हाथों–पैरों की उंगालियों, कान, नाक आदि पर सफेद या पीले रंग के दाग उभर आना इत्त्यादि ।
- हाइपोथर्मिया के लक्षणों पर नजर रखें जैसे याददाश्त का कमजोर पड़ना, असीमित ठिठुरना, सुस्ती, थकान, तुतलाना, असंबद्धता तथा कार्य में भटकाव इत्त्यादि ।

nidm

Towards a disaster free India.....

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

5–बी, आई. आई. पी. ए. परिसर, महात्मा गाँधी मार्ग, नई दिल्ली–110002

दूरभाष – 011–2370 2432, 2370 5583, 2376 6146, फैक्स – 011–2370 2442, 2370 2446

वेबसाइट : www.nidm.gov.in