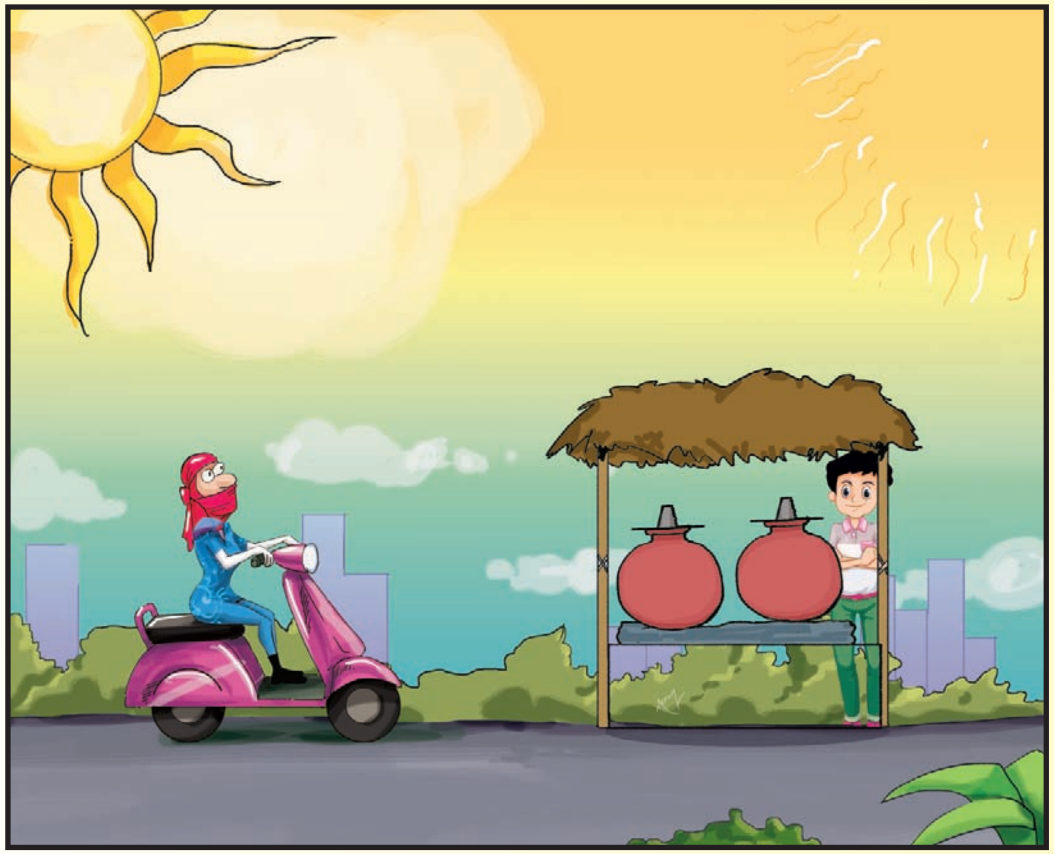
गर्म हवाएं/लू: साधारण सावधानियों से अपने आपको सुरक्षित रखें

लू खतरनाक साबित हो सकती हैं। इसके प्रभाव को कम करने तथा रोकथाम के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतें:

सुरक्षा के उपाय:

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीयें, प्यास न भी लगे तो भी पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें हल्के रंग के और ढीले–ढाले सूती कपड़े पहनें; धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें; गमछे या टोपी से अपने सिर को ढकें और हमेशा जूते या चप्पल पहनें।
- अधिक तापमान में कठिन काम ना करें। जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर के काम से बचें।
- अगर आपका काम बाहर का है तो टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरुर करें और गीले कपड़े को अपने चेहरे, सिर व गर्दन पर रखें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले फल जैसे तरबूज, खीरा, नींबू, संतरा आदि का सेवन करें तथा ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन ना करें, जैसे – मांस व मेवे, जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं।
- घर में बना पेय जल जैसे कि लस्सी, नमक चीनी का घोल, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए हुए वाहनों में अकेला ना छोडें।
- जानवरों को छांव में रखें और उन्हें खूब पानी पीने को दें।
- अपने घर को ठंडा रखें; पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करें। रात में खिड़कियां खुली रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में सतर्क रहें।
- अगर आपकी तबीयत ठीक ना लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें।



लू लगने पर क्या करें:

- लू लगे व्यक्ति को छांव में लिटा दें। अगर तंग कपड़े हों तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- व्यक्ति को ओ॰ आर॰एस॰/नींबू पानी/नमक–चीनी का घोल पीने को दें, जो कि शरीर में जल की मात्रा को बढा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियाँ करे या बेहोश हो, तो उसे कुछ भी खाने व पीने को न दें।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार ना हो तो उसे तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएं।

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

सुरक्षा उपायों की जानकारी के लिए देखें:
www.nidm.gov.in