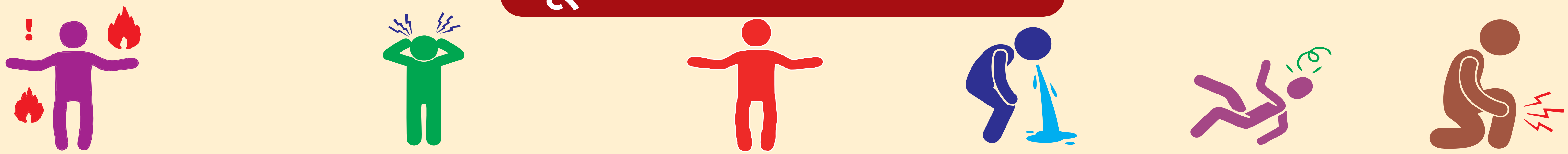
UTTAR PRADESH
STATE HEAT ACTION PLAN

लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है.

लू-तापघात के लक्षण



- शरीर का तापमान बढ़ना एवं पसीना न आना
- सिरदर्द होना या सर का भारीपन महसूस होना
- त्वचा का सूखा एवं लाल होना
- उल्टी, दस्त होना
- बेहोश हो जाना
- मांसपेशियों में ऐंठन

लू- तापघात का प्राथमिक उपचार

(१) व्यक्ति को ठंडे एवं छायादार स्थान पर ले जायें

(२) एम्बुलेन्स को फोन करें (108) एवं नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जाएं

(४) अगर बेहोश न हो तो ठंडा पानी पिलायें

(५) जितना हो सके कपड़े शरीर से निकाल दें

(८) पंखे से शरीर पर हवा डालें

(६) शरीर के ऊपर पानी से स्प्रे करें

(३) व्यक्ति को पैर ऊपर रखकर सुला दे

(७) गीले कपड़े या स्पंज रखें

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

UTTAR PRADESH
STATE HEAT ACTION PLAN

उत्तर प्रदेश

हारेगी गर्मी जीतेगा प्रदेश

लू/उष्माघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है

REST
अधिक परिश्रम के मध्य विश्राम अवश्य करें

AVOID
चाय, कॉफी एवं शराब न पियें

प्यास की इच्छा न होने पर भी पानी पीये

Drink More Water

LIMIT
अधिक गर्मी में व्यायाम न करें

SOAK
शरीर अधिक गर्म लगने पर स्नान करें

BE COOL
अधिक धूप में बाहर न जाये तथा पंखे के नीचे बैठें

EAT FRESH
ठंडक प्रदान करने वाले फल खायें

DRESS DOWN
हल्के/सफेद रंग के तथा ढीले सूती कपड़े पहनें

SUN

SUN +

SEEK SHADE
छाया में बैठें

CHECK ON OTHERS
वृद्धों एवं बच्चों का विशेष ध्यान रखें

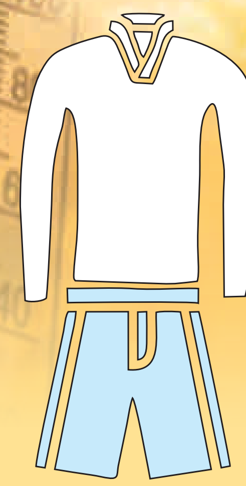
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

UTTAR PRADESH
STATE HEAT ACTION PLAN

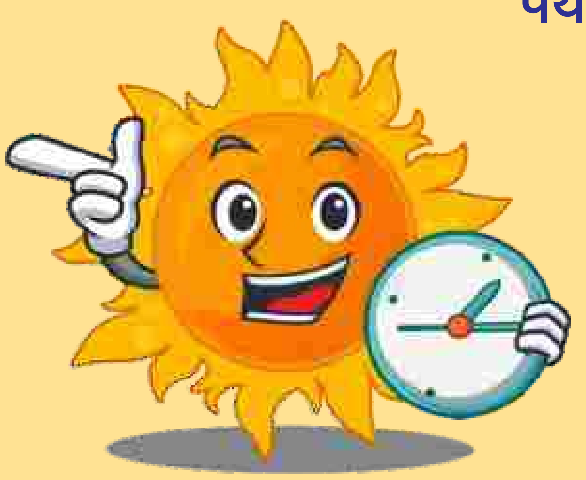
उत्तर प्रदेश

लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है.

ठंडक प्रदान करने वाले
पेय पदार्थ पियें



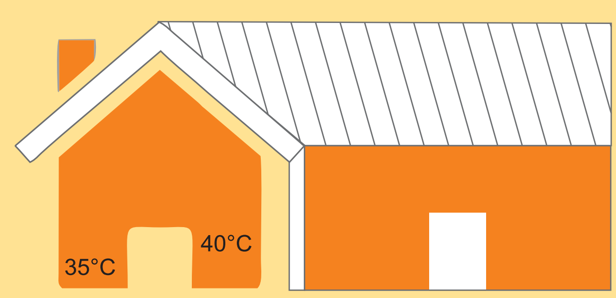
सफेद या हल्के रंग के सूती
कपड़े पहनें



अधिक गर्मी में घर से
बाहर न निकलें

छाया में बैठकर विश्राम करें

बुजुर्गों, बच्चों एवं गर्भवती
महिलाओं का विशेष ध्यान रखें



घर की छत पर
चूने/सफेद रंग का पेन्ट करें

सिर पर गीला कपड़ा रखें तथा
शरीर को कपड़े से ढककर
बाहर निकलें

प्यास की इच्छा न होने पर भी
बार-बार पानी पियें

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

UTTAR PRADESH
STATE HEAT ACTION PLAN

लू / तापघात स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।
हीटवेव जनित रोगो से बचाव संभव है।

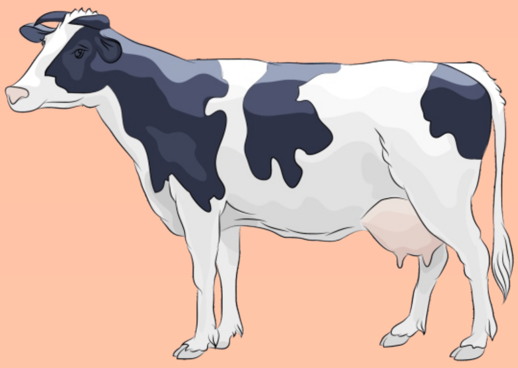
गर्मी और लू से बचाव के उपाय

सुबह जल्दी (5-8 बजे) या शाम को (5-7 बजे) खेतों में काम करें। दोपहर 12-4 बजे के बीच धूप में बाहर जाने से बचें।

काम करते समय एवं बाहर जाते समय पानी की बोतल साथ में रखें।

शराब, चाय, कॉफी एवं अन्य गर्म पेय पदार्थो का सेवन न करें।

वाष्पीकरण से बचने के लिए फसलों को सुबह जल्दी या देर शाम को पानी दें।



आपके पशुओं को भरपूर पानी और छाया मिले।

शरीर को ठंडा रखें। हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें। सिर को टोपी, गमछा या छाते से ढकें।

अधिक पानी पिएं, दिनभर तरल पदार्थ जैसे छाछ, नींबू पानी, सत्तू, शरबत, शिकंजी, बेल शरबत का सेवन करें।

सिरदर्द, चक्कर आना, उल्टी, अत्यधिक पसीना आना। अगर आपको ये लक्षण महसूस हों तो तुरंत मरीज को नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र लेकर जायें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

उ0 प्र0 राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

उत्तर प्रदेश

लू

लू प्रकोप एवं गर्म हवा

लू से जन–हानि भी हो सकती है। इसके असर को कम करने के लिए और लू से होने वाली मौत की रोकथाम के लिए निम्न सावधानियाँ बरतें –

- कड़ी धूप में बाहर न निकलें, खासकर दोपहर 12:00 बजे से 3:00 बजे तक के बीच में।
- जितनी बार हो सके पानी पियें, प्यास न लगे तो भी पानी पियें।
- हल्के रंग के ढीले – ढाले सूती कपड़े पहनें। धूप से बचने के लिए गमछा, टोपी, छाता, धूप का चश्मा, जूते और चप्पल का इस्तेमाल करें।
- यात्रा करते समय अपने साथ पानी रखें।
- अगर आपका काम बाहर का है तो, टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरूर करें और गीले कपड़े को अपने चेहरे, सिर और गर्दन पर रखें।
- अगर आपकी तबियत ठीक न लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- घर में बना पेय पदार्थ जैसे कि लस्सी, नमक चीनी का घोल, नींबू पानी, छांछ, आम का पना इत्यादि का सेवन करें।
- जानवरों को छांव में रखें और उन्हे खूब पानी पीने को दें।
- अपने घर को ठंड़ा रखें, पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करे। रात में खिड़कियाँ खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफी जैसे पेय पदार्थों का इस्तेमाल न करें।

क्या करें : क्या न करें :

- धूप में खड़े वाहनों में बच्चों एवं पालतू जानवरों को न छोड़ें।
- खाना बनाते समय कमरे के दरवाजे के खिड़की एवं दरवाजे खुलें रखें जिससे हवा का आना जाना बना रहे।
- नशीले पदार्थ, शराब तथा अल्कोहल के सेवन से बचें।
- उच्च प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन करने से बचें। बासी भोजन न करें।
- खिड़की को रिफ्लेक्टर जैसे एल्युमीनियम पन्नी, गत्ते इत्यादि से ढक कर रखें, ताकि बाहर की गर्मी को अन्दर आने से रोका जा सके।
- उन खिड़कियों व दरवाजों पर जिनसे दोपहर के समय गर्म हवाएँ आती है, काले पर्दे लगाकर रखना चाहिए।
- स्थानीय मौसम के पूर्वनुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।
- आपात स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें।
- बच्चों व पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला न छोड़ें।
- जहाँ तक संभव हो घर में ही रहें तथा सूर्य के सम्पर्क से बचें।
- सूर्य के ताप से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर रहें।
- संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
- घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े या टोपी से ढक कर रखें।

उ0 प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

UTTAR PRADESH
STATE HEAT ACTION PLAN

लू-तापघात के लक्षण

अधिक गर्मी एवं लू के कारण होने वाली बीमारियाँ मुख्य रूप से दो प्रकार की होती हैं। हीट इग्जॉस्चेन एवं हीट स्ट्रोक

हीट इग्जॉस्चन के लक्षण

- अत्यधिक प्यास
- शरीर का तापमान बढ़ा हुआ (100.4°F से < 104°F)
- मासपेशियों में ऐंठन
- जी मिचलाना / उल्टी होना
- सिर का भारीपन / सिरदर्द
- रक्त चाप का कम होना
- चक्कर आना
- भ्रांति / उलझन में होना
- अल्पमूत्रता / पेशाब का कम आना
- अधिक पसीना एवं चिपचिपी त्वचा

हीट स्ट्रोक लक्षण

- शरीर का तापमान बढ़ा हुआ (> 104°F)
- पसीना आना बंद होना/पसीने की ग्रंथि का निष्क्रिय होना
- मांसपेशियों में ऐंठन, चिपचिपी त्वचा
- त्वचा एवं शरीर का लाल होना
- जी मचलाना/उलटी होना, चक्कर आना
- सिर का भारीपन/सिरदर्द, चक्कर आना
- भ्रांति/उलझन में होना
- अल्पमूत्रता/पेशाब का कम आना
- मानसिक असंतुलन
- साँस की समस्या श्वसन प्रक्रिया तथा धड़कन तेज होना

प्राथमिक उपचार

- व्यक्ति को तुरन्त पंखे के नीचे तथा छायादार ठन्डे स्थान पर ले जायें.
- कपड़ो को ढीला करें.
- शरीर को गीले कपड़े से स्पंज करें.
- ओ. आर. एस. का घोल पिलायें
- नीबू का पानी नमक के साथ पिलाये.
- मांसपेशियों पर दबाव डालें तथा हल्की मालिश करें.
- शरीर के तापमान को बार बार जाँचे.
- यदि कुछ समय में सामान्य न हो तो तुरंत चिकित्सा केंद्र ले जायें.

उपचार

- मरीज को तुरंत नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र में जायें कपड़ो को ढीला करें.
- तुरंत पंखे के नीचे तथा छायादार ठन्डे स्थान पर ले जाये, शरीर को गीले कपड़े से स्पंज करे.
- अगर मरीज कुछ पीने की अवस्था में हो तो पानी या शीतल पेय पिलायें.
- ओ. आर. एस. का घोल पिलायें
- नीबू का पानी नमक के साथ पिलायें.
- मासपेशियों पर दबाव डाले तथा हल्की मालिश करे.

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी