# बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

बिहार सरकार

## आपदाओं से रक्षा हेतु मानो एक सुझाव। बेहतर पूर्व तैयारी से ही होता है बचाव।।

## गर्म हवाएं/लू

हमारे राज्य में गर्मी के महीनों में गर्म हवाएँ एवं लू चलती हैं जिनका प्रतिकूल प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है जो कभी-कभी तो जानलेवा भी साबित हो सकता है। इस संबंध में नीचे दिये गये उपायों का पालन कर के गर्म हवाओं/लू के बुरे प्रभाव से बचा जा सकता है।

### गर्म हवाएं/लू से सुरक्षा के उपाय

#### क्या करें :-

- जितनी बार हो सके पानी पीयें, बार–बार पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें यथा संभव हल्के रंग के, ढीले ढाले एवं सूती कपड़े पहने। धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें। गमछे या टोपी से अपने सिर को ढकें व हमेशा जूता या चप्पल पहनें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे– तरबूज, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, संतरा आदि का अधिकाधिक सेवन करें।
- घर में बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, नमक–चीनी का घोल, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- अपने दैनिक भोजन में कच्चा प्याज, सत्तू, पुदीना, सौंफ तथा खस को भी शामिल करें।
- जानवरों को छाँव में रखें एवं उन्हें भी खूब पानी पीने को दें।
- रात में घर में ताजी और ठंडी हवा आने की व्यवस्था रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में विभिन्न विश्वसनीय सूत्रों से लगातार जानकारियां लेते रहें।
- अगर तबीयत ठीक न लगे या चक्कर आये तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

#### लू लगने पर क्या करें:

- लू लगे व्यक्ति को छाँव में लिटा दें। अगर उनके शरीर पर तंग कपड़े हों तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- लू लगे व्यक्ति का शरीर ठंडे गीले कपड़े से पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- उसके शरीर के तापमान को कम करने के लिए कूलर, पंखे आदि का प्रयोग करें।
- उसके गर्दन, पेट एवं सिर पर बार–बार गीला तथा ठंडा कपड़ा रखें।
- उस व्यक्ति को ओ0आर0एस0/नींबू – पानी, नमक–चीनी का घोल, छाछ या शर्बत पीने को दें, जो शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में यदि एक घंटे तक सुधार न हो तो उसे तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें।

#### क्या न करें :-

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- अधिक तापमान में बहुत अधिक शारीरिक श्रम न करें।
- चाय, कॉफी जैसे– गर्म पेय तथा जर्दा तंबाकू आदि मादक पदार्थों का सेवन कम से कम अथवा न करें।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा व सूखे मेवे, जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं, का सेवन कम करें अथवा न करें।
- यदि व्यक्ति गर्मी या लू के कारण उल्टियां करे या बेहोश हो तो उसे कुछ भी खाने–पीने को न दें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला न छोड़ें।

## जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण नालंदा