

# गर्म हवाएं/लू

राज्य में भीषण गर्मी पड़ रही है। पश्चिम से आने वाली गर्म हवाओं ने राज्य के तापमान को 40 डिग्री सेल्सियस के पार कर दिया है। तेज धूप और लू के थपेड़ों से लोग परेशान हैं और इसका 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 प्रभावों से बचा जा सकता है।



## गर्म हवाएं/लू से सुरक्षा के उपाय

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- 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 चश्मा का इस्तेमाल करें। गमछे या टोपी से अपने सिर को ढके व हमेशा जूता या चप्पल पहनें।
- अधिक तापमान में बहुत अधिक शारीरिक श्रम न करें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे- तरबूज, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, संतरा आदि का अधिकाधिक का सेवन करें। ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे - मांस, अंडा व सूखे मेवे जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं, सेवन न 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।
- चाय, काफी जैसे- गर्म पेय तथा जर्दा तंबाकू आदि मादक पदार्थों का सेवन न करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला न छोड़ें।
- 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 हो तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- शरीर के तापमान को कम करने के लिए कूलर, पंखें आदि का प्रयोग करें।
- गर्दन, पेट एवं सिर पर बार-बार गीला तथा ठंडा कपड़ा रखें।
- व्यक्ति को ओ0आर0एस0/नींबू - पानी नमक चीनी का घोल, छाछ या शरबत पीने को दें, जो शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियां करें या बेहोश हो तो उसे कुछ भी खाने-पीने न दें।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार न हो तो उसे तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाये।



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:



**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**  
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पन्त भवन, बेली रोड, पटना-800001, फोन: 0612-2522032, फैक्स: 0612-2532311  
visit us : [www.bsdma.org](http://www.bsdma.org); e-mail : [info@bsdma.org](mailto:info@bsdma.org)



आपदा नहीं हो भारी, यदि हो पूरी तैयारी

Join us on Facebook (Bihar Aapda Mitra) - <http://www.facebook.com/groups/biharaapdamitra>