शीत लहर / ठंड से बचाव हेतु सलाह (ADVISORY)

राज्य में ठंड के मौसम में सामान्यतया दिसम्बर माह के अंतिम सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीत लहर का प्रकोप रहता है। सामान्यतया यदि तापमान 7 डिग्री से0 से कम हो जाय तो इसे शीत लहर की स्थिति माना जाता है। शीत लहर से मानव एवं पशुओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अतएव शीत लहर से बचाव हेतु जन साधारण को निम्नानुसार सलाह दी जा रही है।

शीत लहर या ठंड लगने पर व्यक्ति में निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं :-

1. शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना।
2. अत्यधिक कपकपी या ठिठुरन।
3. बार–बार जी मिचलाना या उल्टी होना।
4. अर्द्धबेहोशी की स्थिति अथवा बेहोश होना।

शीत लहर या ठंड से बचाव के उपाय :-

क्या करें :-

1. अनावश्यक घर से बाहर न जाएँ और यथासम्भव घर के अंदर सुरक्षित रहें (विशेषकर वृद्ध एवं बच्चे)।
2. यदि घर से बाहर जाना आवश्यक हो तो समुचित ऊनी एवं गर्म कपड़े पहन कर ही निकलें। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैर को भी उपयुक्त गर्म कपड़े से ढक लें।
3. समाचार पत्र/रेडियो/टेलीविजन के माध्यम से मौसम की जानकारी लेते रहें।
4. शरीर में उष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिए पौष्टिक आहार एवं गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें।
5. बन्द कमरों में जलती हुई लालटेन, दीया एवं कोयले की अंगीठी का प्रयोग करते समय धुएँ के निकास का उचित प्रबंध करें। प्रयोग के बाद इन्हें अच्छी तरह से बुझा दें।
6. हीटर, ब्लोअर आदि का प्रयोग करने के बाद स्विच ऑफ करना न भूलें अन्यथा यह जानलेवा हो सकता है।
7. राज्य सरकार शीत लहर के समय रात्रि में सार्वजनिक स्थानों पर अलाव की व्यवस्था करती है, जिसका लाभ उठाकर शीतलहर से बचा जा सकता है।
8. राज्य सरकार द्वारा शहरी क्षेत्रों में बेघरों के लिए रैन–बसेरों का प्रबंध किया जाता है, जहाँ कंबल/बिस्तर आदि उपलब्ध रहते हैं। इन सुविधाओं का प्रयोग करें।
9. उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह के मरीज तथा हृदय रोगी चिकित्सक की सलाह जरूर लेते रहें तथा सामान्यतया धूप होने पर ही घर से बाहर निकलें।
10. विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सा परामर्श लें।

एम्बुलेन्स की सहायता लेने हेतु दूरभाष संख्या-102 या 108 पर सम्पर्क करें।

11. पशुओं के बथान गर्म रखने की समुचित व्यवस्था करें। पशुओं को ठंड लगने पर पशु अस्पताल/पशु चिकित्सक की सलाह लें।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल पंत भवन, बेली रोड, पटना – 800001, फोन : +91(612) 2522032, फैक्स : +91(612) 2532311, Visit us : www.bsdma.org : e-mail : info@bsdma.org अन्य उपयोगी फोन नंबर, राज्य आपातकालीन संचालन केन्द्र (SEOC-612-2217301-305) आपदा प्रबंधन विभाग– 0612-2215600