

लू से बचाव

लू के दौरान-

लू लगने पर-

1
कड़ी धूप में अनावश्यक घर से बाहर न जाएं

2
धूप में ढीले और हल्के रंग के सूती कपड़े पहन कर निकलें

3
पौष्टिक आहार खाकर और पेय पदार्थ साथ रख कर ही घर से निकलें

4
गर्मी में हल्का भोजन करें और उसमें कच्ची प्याज, सत्तू व दही ज़रूर शामिल करें

1
लू लगे व्यक्ति को छाया/पंखे/कूलर के सामने लिटाएं

2
शरीर का तापमान कम करने के लिए शरीर, गर्दन, सिर एवं पेट पर ठंडे पानी से गीला किया हुआ कपड़ा रखें

5
पानी, छाछ, लस्सी, नींबू पानी, आम का पन्ना, फलों के जूस, बेल का शर्बत एवं नारियल के पानी का सेवन करते रहें

6
मौसमी फल जैसे- तरबूज, ककड़ी, खरबूजा, खीरा एवं संतरा का अधिक से अधिक सेवन करें

7
बच्चों को धूप में पार्क किए वाहन में अकेला न छोड़ें

8
कड़ी धूप में अत्यधिक शारीरिक श्रम करने से बचें एवं थोड़े-थोड़े अंत. राल पर विश्राम लें

3
व्यक्ति को ओ.आर.एस. घोल, छाछ या शर्बत पिलाएं

4
यदि आराम न मिले तो उसे तुरंत नज़दीक के स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएं

9
पशुओं को छाया में बांधे और उन्हें पर्याप्त पीने का पानी दें

सतर्क रहें, सुरक्षित रहें!

किसी भी सहायता के लिए निम्न नम्बरों पर सम्पर्क करें

एम्बुलेंस 108 पुलिस 100/112 राहत आयुक्त कार्यालय 1070