



# लू



## लक्षण

भयंकर सरदर्द

दिल की धड़कन तेज़ होना

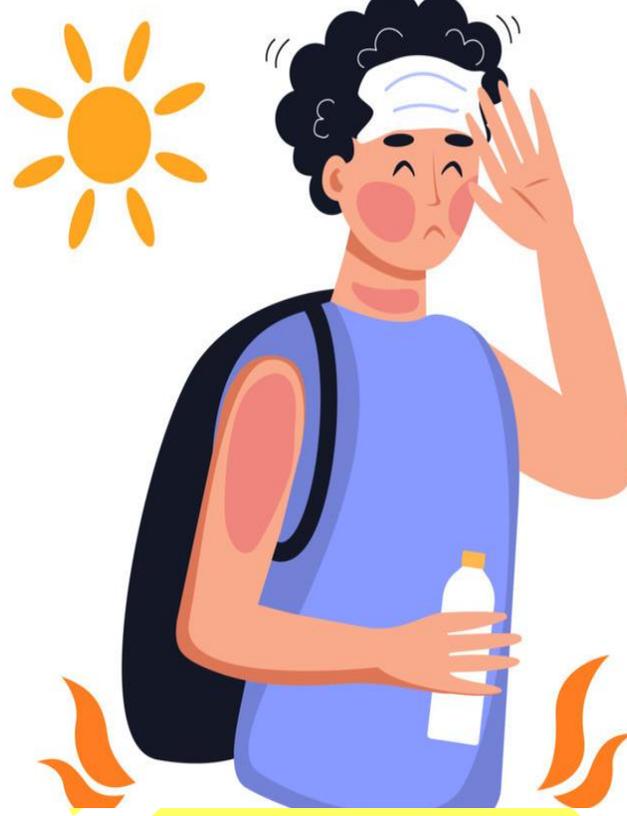
लाल और शुष्क त्वचा

मांसपेशियों में कमजोरी

उल्टी

चक्कर आना

बेहोशी की हालत



## प्राथमिक चिकित्सा

ऐम्बुलेंस बुलाएं

किसी छायादार क्षेत्र में ले जाएँ

गीले कपड़े से पोंछ लें

बगल, गर्दन और पीठ पर आइस पैक रखें

ठंडे पानी से स्नान करें

## लू और सूर्य ताप के लिए प्राथमिक उपचार





# गर्मी में सुरक्षित रहना: बुजुर्ग लोगों के लिए एक मार्गदर्शिका

गर्मी के दिनों में क्या करें ?



जूस, पानी, ओ. आर. एस पियें



पौष्टिक भोजन और फल खायें



शराब और कैफीन से बचें



अनावश्यक यात्रा से बचें



सुबह 11 बजे से शाम 3 बजे के बीच धूप में निकलने से बचें



सनस्क्रीन का प्रयोग करें



कड़ी मेहनत वाले काम से बचें और बीच-बीच में आराम करें



कूलर, एसी और पंखे का प्रयोग करें



बार-बार स्नान करें



गीले पोंछे और गीले कपड़े का प्रयोग करें



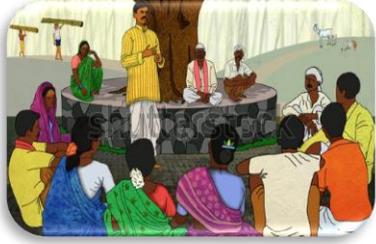
बाहर जाते समय धूप का चश्मा और टोपी पहनें



हल्के रंग के ढीले कपड़े पहनें



# गर्मी का तनाव: हम बुजुर्ग लोगों के लिए क्या कर सकते हैं ?



गर्मी के तनाव पर जानकारीपूर्ण सत्र



परिवार और देखभाल करने वालों से सहायता



बुजुर्गों से साथ सीधा संवाद



जांच के लिए स्वास्थ्य कर्मियों का संपर्क



स्वस्थ रहने के लिए पोषण युक्तियाँ



मदद के लिए दोस्त (बड्डी सिस्टम)



दृश्य मध्यम से समझना



पानी पीने के लिए अनुस्मारक प्रणाली



बुजुर्गों के साथ बैठक



सार्वजनिक घोषणा प्रणाली



स्थानीय सरकार का समर्थन



टी.वी, मोबाइल, रेडियो आदि माध्यमों से जागरूकता

## अपने दिन की योजना बनाएं

- घर के अंदर रहें
- सुबह 11 बजे से शाम 3 बजे के बीच धूप में निकलने से बचें



## हल्का भोजन करें

- हल्का और संतुलित भोजन करें



## पानी बरपूर पियें

- प्यास न लगने पर भी खूब पानी पिएं



## हल्के कपडे पहनें

- सफेद या हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें



## अत्यधिक गर्मी : बरती जाने वाली सावधानियां

## अपने आपको सुरक्षित करें

- सिर और चेहरे को सुरक्षित रखें
- सनस्क्रीन, छाता और टोपी पहनें



## ध्यान रहें

- बुजुर्गों, बच्चों, गर्भवती महिलाओं, बीमारों और विकलांगों का खयाल रखें



## साफ़ पानी रखें

- पशु-पक्षियों के लिए पानी उपलब्ध कराएं



## प्राथमिक चिकित्सा

- आपात्कालीन स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार सीखें



## पौधा लगाएं

- छाया के लिए पौधे लगाइए



## सुनो और पता करो

- मौसम के पूर्वानुमान पर ध्यान दें
- तापमान में परिवर्तन पर ध्यान दें



# गर्मियों में बच्चों के लिए सुरक्षित मार्ग



## लू से कैसे बचें



गर्मी और नमी के कारण बच्चों में बीमारी की आशंका अधिक होती है

### बच्चों में हीट स्ट्रोक के लक्षण



लाल, गर्म, शुष्क त्वचा



शरीर का तापमान  
103° F+ / 40° C



भ्रमित होना /  
बेचैना



अधिक प्यास  
लगना



धंसी हुई आंखें



दिल की धड़कन तेज़  
होना या हांफना



जी मिचलाना



भयंकर सरदर्द



लाल चकत्ते



मांसपेशियों में  
ऐंठन

# गर्मियों में लू से कैसे बचें

## हीट स्ट्रोक के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय



बच्चे को तुरंत घर के अंदर या छाया में लाएँ



गरिमा बनाए रखते हुए उनके कपड़े ढीले कर दें



बच्चे के पैरों को थोड़ा ऊपर उठाकर लिटाएँ



ठंडे पानी से स्पंज करें



यदि बच्चा जाग रहा है, तो उसे बार-बार ठंडा पानी पिलाएं



यदि बच्चा उल्टी करता है, तो उसे घुटन से बचाने के लिए उसे करवट दे दें



हवा का प्रवाह बढ़ाने के लिए पंखे का प्रयोग करें



यदि बच्चा बेहोश है तो उसे कुछ भी खाने या पीने को न दें



आपातकालीन चिकित्सा सहायता के लिए कॉल करें

# गर्मियों में लू से कैसे बचें

बच्चों के लिए क्या करें और क्या न करें



धूप में न खेलने दें



क्या न करें



बच्चों को बंद वाहन में न छोड़ें



समुद्र तट की खेल कूद से बचें



स्कूल असेंबली टालें



भारी और चुस्त कपड़े न पहनें



घर के अंदर खेल कूद को प्रोत्साहित करें



क्या करें



पंखे और एसी का प्रयोग करें



पानी की घंटी से पानी की याद दिलाने



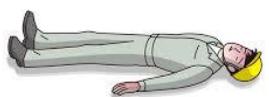
ठंडे पानी से स्नान करें



हल्के कपड़े पहनें



# गर्मी को मात दें: बाहर काम करने वाले लोगों के लिए एक मार्गदर्शिका !



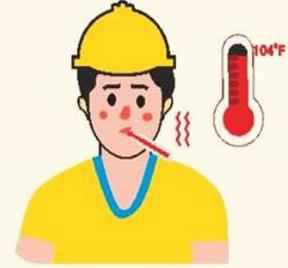
## सूर्या ताप के लक्षणों को पहचानें



भटकाव के साथ अशांत व्यवहार



गर्म, लाल और शुष्क त्वचा



शरीर का तापमान  $\geq 40^{\circ}\text{C}$  या  $104^{\circ}\text{F}$



धड़कता हुआ सिरदर्द



जी मचलना और उल्टी



मांसपेशियों में कमजोरी या ऐंठन



चिंता, चक्कर आना और बेहोशी



दिल की धड़कन तेज़ होना और हाँफना

## प्राथमिक चिकित्सा- आप मदद के लिए क्या कर सकते हैं



आपातकालीन सेवाओं को संपर्क करें



किसी ठंडे, छायादार क्षेत्र में चले जाएँ



अधिकत कपड़े हटा दें



सिर, चेहरे, गर्दन, बगल और कमर पर ठंडा, गीला कपड़ा लगाएं



# गर्मी से बचें : प्रबंधकों और कर्मचारियों के लिए एक मार्गदर्शिका



अपने आप को और अपने सहकर्मियों को गर्मी के तनाव के खतरों से बचाएं !

## एक प्रबंधक के रूप में



श्रमिकों को शिक्षित करें



गर्मी संबंधी परेशानी के लक्षण पहचानें



ताज़ी एवं ठंडी हवा प्रदान करें



समय समय पर आराम करने का मौका दें



तपती गर्मी में काम न करें

## एक कर्मचारी के रूप में



पानी पीते रहें



पौष्टिक भोजन खाएं



नियमित अंतराल लें



सूती और ढीले कपड़े पहनें



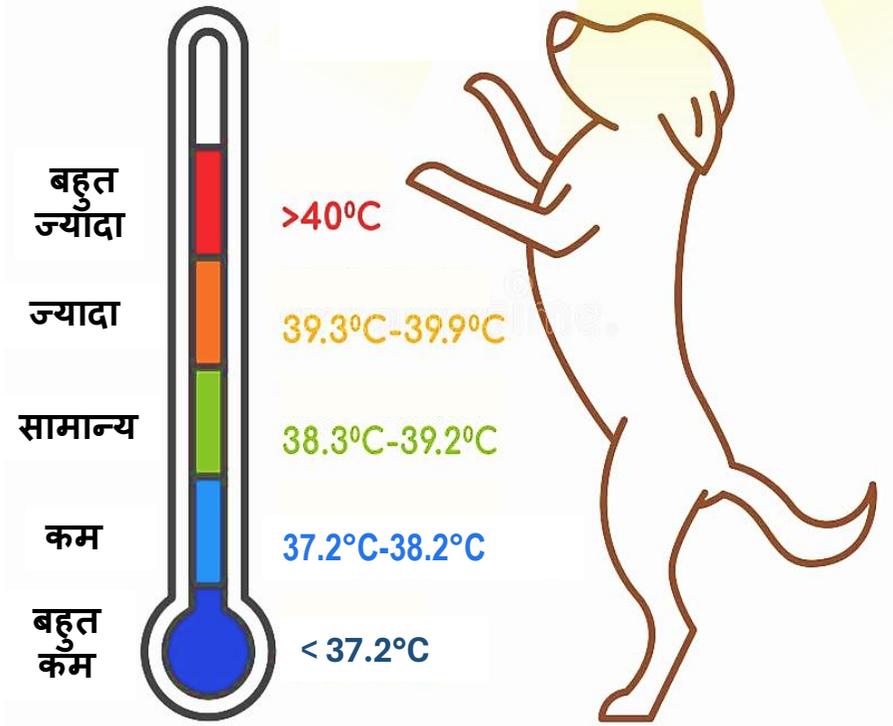
लू के लक्षणों पर नज़र रखें

# पालतू जानवरों की गर्मी से रक्षा : आपको कुत्तों के लिए गर्मी से सुरक्षा

## कुत्तों में सूर्य ताप होने के लक्षणों को पहचानें



### कुत्ते के लिए सामान्य तापमान



### आप उनकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं ?



अपने कुत्ते को छाया में ले जाएँ



पूरे शरीर पर ठंडा पानी लगाएं



अपने कुत्ते के शरीर का तापमान नियमित रूप से जाँचें



यदि कुत्ते का तापमान 40°C से अधिक हो तो पशु चिकित्सक से संपर्क करें

# पालतू जानवरों की गर्मी से रक्षा

## पालतू जानवरों में हीट स्ट्रोक की रोकथाम



**1** अपने पालतू जानवरों को सुबह या शाम को घुमाएँ



**2** अपने पालतू जानवरों को नियमित रूप से नहलाएँ



**3** उन्हें नियमित रूप से संवारें



**4** छाया और भरपूर पानी उपलब्ध कराएं



**5** पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में न छोड़ें



**6** चपटे चेहरे वाली नस्लों पर अतिरिक्त सावधान रहें