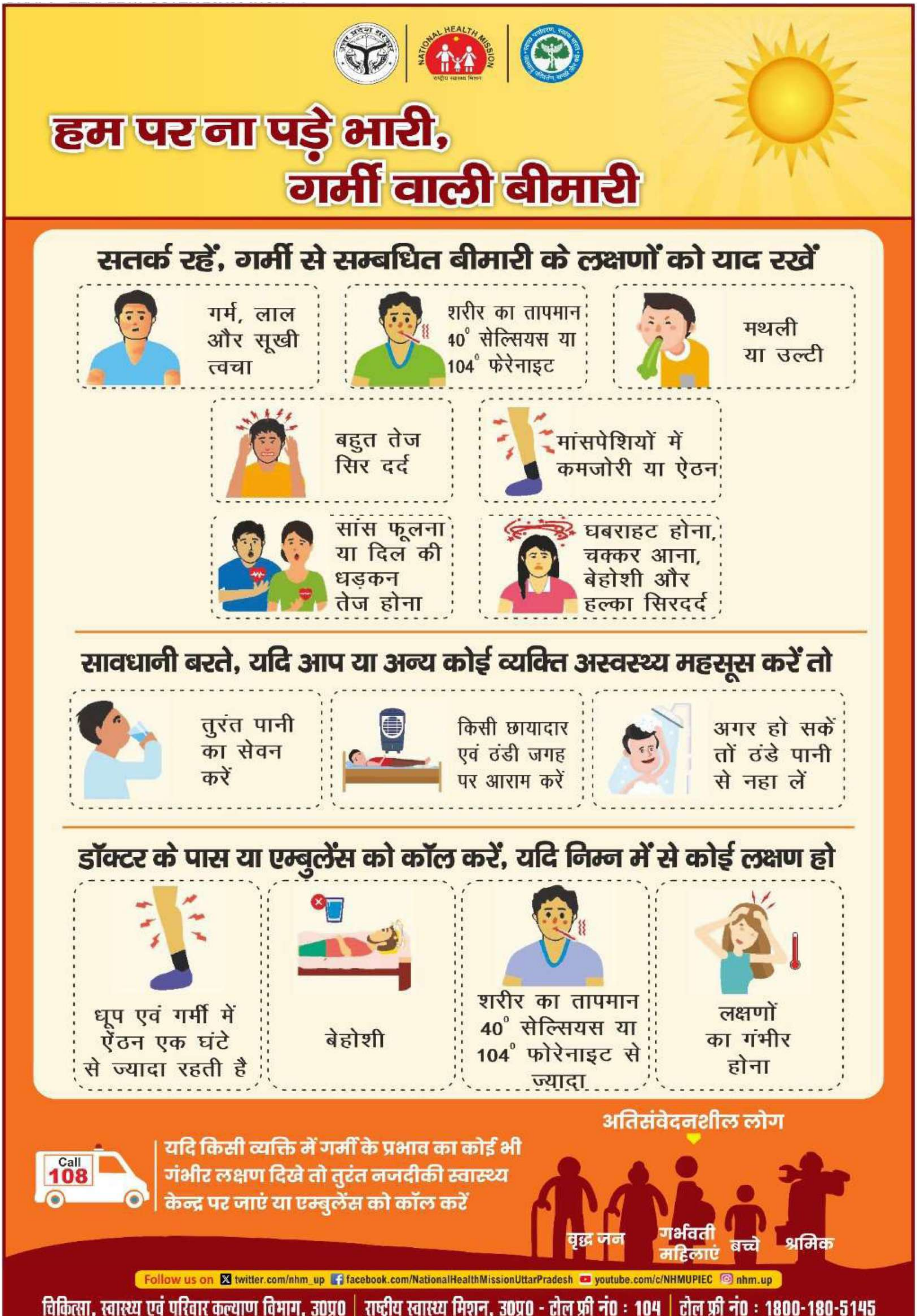
# ST. JOSEPH'S SCHOOL

# ST. JOSEPH'S SCHOOL

SEMPER SURSUM
ESTD. 2016



# ST. JOSEPH'S SCHOOL

SEMPER SURSUM
ESTD. 2016

# गर्मी से करें बचाव
# याद रखें ये सुझाव

## गर्मी से सम्बन्धित बीमारियों से बचाव हेतु आवश्यक व्यवस्था

पीने के लिए ठंडे पानी की सुविधा

विश्राम हेतु छायायुक्त व शीतल स्थानों की सुविधा

भारी श्रम कार्य हेतु कर्मचारियों की संख्या बढ़ाए या कार्यगति को थोड़ा धीमा करें

बच्चों की देखभाल हेतु ठंडे और आरामदायक स्थान की सुविधा

गर्म उपकरणों को इंसुलेट और शील्ड करें

समय पर चिकित्सा देखभाल

## प्रशासनिक उपाय

- धूप या गर्मी वाले स्थानों पर काम करने वाले साथियों के लिए अनिवार्य विराम निश्चित करें।
- भारी कार्यों में लगे श्रमिक या खुले में काम करने वाले श्रमिको के कार्यों हेतु यथासंभव सुबह एवं शाम के समय निर्धारित करें। (जैसे सुबह 6–10 और साथ 5–8 )
- सुनिश्चित करें कि बच्चों के देखभाल केंद्र / शिशुगृह में पीने के लिए ठंडे पानी की व्यवस्था, उचित छाव और ओ० आर० एस० मौजूद हो।
- कर्मचारियों के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए एक "मित्र प्रणाली" शुरू करें।

Call 108

यदि किसी व्यक्ति में गर्मी के प्रभाव का कोई भी गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें

अतिसंवेदनशील लोग

Follow us on twitter.com/nhm_up facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/c/NHMUPIEC nhm.up

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उ0प्र0 | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0 - टोल फ्री नं0 : 104 | टोल फ्री नं0 : 1800-180-5145

# ST. JOSEPH'S SCHOOL

SEMPER SURSUM
ESTD. 2016

# गर्मी के खिलाफ़ छेड़ें जंग
# कर्मचारियों का जीवन बनाएं सुगम

## हीट स्ट्रोक के लक्षण

मानसिक संवेदनाओं / संतुलन का बदल जाना

गर्म लाल और सूखी त्वचा

शरीर का तापमान 40° सेल्सियस या 104° फेरेनाइट

बहुत तेज सिरदर्द

मतली या उल्टी

मांसपेशियों में कमजोरी या ऐंठन

घबराहट, चक्कर आना, बेहोशी और सिरदर्द

सांस तेज चलना या दिल की धड़कन तेज होना

## गर्मी की बीमारी/लू के संबध में प्राथमिक चिकित्सा कदम

छांव वाली जगह पर आराम करें, पानी पिलाएं

पैर को ऊपर करके लेंटे, शरीर को ठंडे पानी से पोंछें और होश में होने की स्थिति में पानी पिलाएं

## बीमार कर्मचारी को नजदीकी अस्पताल ले जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें

- अगर कर्मचारी बेहोश है तो, उसे कुछ भी खाने पीने को ना दें।
- अगर कर्मचारी थोड़ा भी सचेत और जागा हुआ है तो उसे धीमें–धीमें ठंडा पानी या अन्य कोई तरल पेय पदार्थ जैसे ओ.आर.एस. घोल पिलाएं।
- सुरक्षा वर्दी तुरंत हटा दें।
- कपड़ो को इतना ढ़ीला करें, जिससे उनकी गरिमा बनी रहे।
- पानी से धीरे–धीरे छीटें करें या शरीर पर ठंडा भीगा हुआ कपड़ा लपेटे या उसके शरीर को ठंडे पानी से पोंछें।
- पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज करें।
- यदि बेहोशी की हालत में उल्टी हो तो उन्हे करवट के बल लिटा दें।

यदि किसी कर्मचारी में गर्मी के प्रभाव का कोई भी गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें

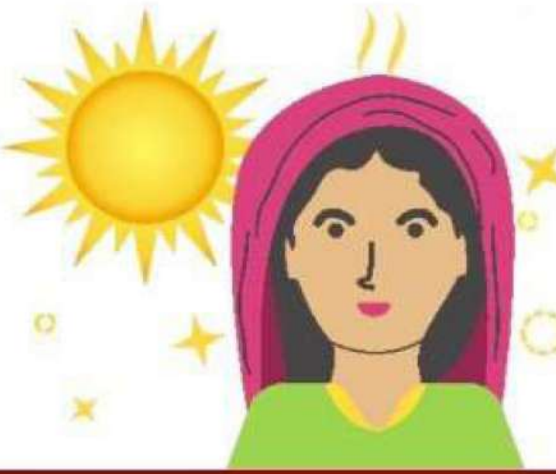
अतिसंवेदनशील लोग

Follow us on twitter.com/nhm_up facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/c/NHMUPIEC nhm.up

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उ0प्र0 | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0 - टोल फ्री नं0 : 104 | टोल फ्री नं0 : 1800-180-5145

# ST. JOSEPH'S SCHOOL

ESTD. 2016



# गर्मी से करें बचाव
# याद रखें ये सुझाव

## हीटवेव (गर्मी/लू) से बचाव के लिए क्या करें क्या न करें

### क्या करें

- घर से बाहर जाते समय शरीर को ढककर रखें और हल्के रंग के आरामदायक कपड़े पहने
- धूप में बाहर जाते समय छाता और आंखों पर धूप का चश्मा लगायें
- थोड़े-थोड़े समयान्तराल पर तरल पदार्थ (शीतल जल, नीबू पानी, शिकंजी, नारियल पानी आदि) पीते रहें
- घर, कार्यस्थल आदि स्थानों पर सूर्य की सीधी रोशनी को रोकने के लिए पर्दा आदि का प्रबन्ध करें
- जानवरों को छायादार स्थानों पर रखें
- बच्चे, बीमार व बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें
- हीट स्ट्रोक/लू के लक्षण दिखने पर नजदीकी राजकीय चिकित्सा इकाई पर सम्पर्क करें।

### क्या न करें

- अत्यधिक गर्मी (दोपहर 12 से सायं 4) के मध्य बाहर धूप में जाना
- नंगे पैर/बदन धूप में जाना
- अत्यधिक प्रोटीन युक्त भोजन व बासी भोजन का सेवन
- धूप में खड़ी गाड़ियों में बच्चों और पालतू जानवरों को अकेला छोड़ना
- गहरे व चटक रंग के कपड़ों को पहनना
- तंग एवं छोटे कपड़ो का प्रयोग विशेषकर जब बाहर धूप में जाना हो
- बंद एवं अत्यधिक गर्मी वाले स्थान पर भोजन पकाना
- शराब, चाय, कॉफ़ी, कार्बोहाइड्रेट, साफ्ट ड्रिंक आदि का अधिक सेवन
- अधिक गर्मी/धूप में श्रम कार्य करना

यदि किसी व्यक्ति में गर्मी के प्रभाव का कोई भी गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें

अतिसंवेदनशील लोग

Follow us on twitter.com/nhm_up facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/c/NHMUPIEC nhm.up

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उ0प्र0 | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0 - टोल फ्री नं0 : 104 | टोल फ्री नं0 : 1800-180-5145

# ST. JOSEPH'S SCHOOL

SEMPER SURSUM
ESTD. 2016

# गर्मी से करें बचाव
# याद रखें ये सुझाव

## ✓ क्या करें

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें

शरीर को ढंके और ढीले एवं हल्के रंगे के कपड़े पहने

घर/ऑफिस/कार्यस्थल में तीव्र धूप को अंदर आने से रोकें

दोपहर 12 से शाम 4 बजे के मध्य यथासम्भव भीतर (Indoor) रहें

## ✕ क्या न करें

तेज धूप में अधिक परिश्रम वाले कार्य/कसरत इत्यादि

दोपहर 12 से 4 बजे तक अनावश्यक बाहर (Outdoor) जाना

तेज धूप में नंगे पांव चलना

धूप में बच्चों और पालतू जानवरों को गाड़ी में अकेला छोड़ना

तेज धूप/खुले में आग के समक्ष/किचन में कार्य करना

यदि किसी व्यक्ति में गर्मी के प्रभाव का कोई भी गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें

अतिसंवेदनशील लोग

Follow us on twitter.com/nhm_up facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/c/NHMUPIEC nhm.up

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उ0प्र0 | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0 - टोल फ्री नं0 : 104 | टोल फ्री नं0 : 1800-180-5145