



बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज धूप/लूना करें उनका मज़ा खराब

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण



बेहोशी



मांसपेशियों में जकड़न



दौरा पड़ना



चिड़चिड़ापन



सिर दर्द



अधिक पसीना आना



कमजोरी / चक्कर आना



बड़बड़ाना



सांस और दिल की धड़कन तेज होना



मतली व उल्टी



नींद से जागने में कठिनाई



शरीर का तापमान 105° F (40.5°C) या उससे अधिक होना

बचाव के उपाय



पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें



शरीर को ढककर रखें



धूप में खेलने से बचें



गाँड़ी लॉक ना करें जब बच्चे गाड़ी में हो

प्राथमिक चिकित्सा के उपाय



बच्चे को तुरंत अंदर या छांव में लाएं



बच्चों के कपड़ों को जहाँ तक हो सके ढीला कर दें



पैरों को थोड़ा सा ऊँचा करके लिटाएं



पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज करें।



नल के पानी से शरीर को पोंछें या छिड़काव करें



यदि बच्चा होश में है तो उसे तुरंत शीतल जल पिलाएं



अगर बच्चे को उल्टियाँ हों तो उसे करवट के बल लिटाएं



बेहोशी की हालत में बच्चे को कुछ भी खाने पीने को ना दें।

रखें ध्यान, बच्चे जब करें ये काम



धूप में पैदल चले या जब साइकिल चलाएं



स्कूल असेंबली में लम्बे समय तक खड़े हो



धूप में नंगे पांव खेले

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती महिलाएं

बच्चे

श्रमिक



हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी

सतर्क रहें, गर्मी से सम्बन्धित बीमारी के लक्षणों को याद रखें



गर्म, लाल
और सूखी
त्वचा



शरीर का तापमान
40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट



मथली
या उल्टी



बहुत तेज
सिर दर्द



मांसपेशियों में
कमजोरी या ऐठन



सांस फूलना
या दिल की
धड़कन
तेज होना



घबराहट होना,
चक्कर आना,
बेहोशी और
हल्का सिरदर्द

सावधानी बरते, यदि आप या अन्य कोई व्यक्ति अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी
का सेवन
करें



किसी छायादार
एवं ठंडी जगह
पर आराम करें



अगर हो सकें
तो ठंडे पानी
से नहा लें

डॉक्टर के पास या एम्बुलेंस को कॉल करें, यदि निम्न में से कोई लक्षण हो



धूप एवं गर्मी में
ऐठन एक घंटे
से ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान
40° सेल्सियस या
104° फोरेनाइट से
ज्यादा



लक्षणों
का गंभीर
होना

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती
महिलाएं

बच्चे

श्रमिक



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 श्रमिकों के कार्यों हेतु यथासंभव सुबह एवं शाम के समय निर्धारित करें। (जैसे सुबह 6-10 और साय 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।

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती महिलाएं

बच्चे

श्रमिक



गर्मी के खिलाफ 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° फरेनाइट



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 संबंध 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 धीमे-धीमे ठंडा पानी या अन्य कोई तरल पेय पदार्थ जैसे ओ.आर.एस. घोल पिलाएं।
- सुरक्षा वर्दी तुरंत हटा दें।
- कपड़ों को इतना ढीला करें, जिससे उनकी गरिमा बनी रहे।
- पानी से धीरे-धीरे छीटें करें या शरीर पर ठंडा भीगा हुआ कपड़ा लपेटें 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 उन्हें करवट के बल लिटा दें।

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती
महिलाएं

बच्चे

श्रमिक



ST. JOSEPH'S SCHOOL



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 कपड़ों का प्रयोग विशेषकर जब बाहर धूप में जाना हो
- बंद एवं अत्यधिक गर्मी वाले स्थान पर भोजन पकाना
- शराब, चाय, कॉफी, कार्बोहाइड्रेट, साफ्ट ड्रिंक आदि का अधिक सेवन
- अधिक गर्मी/धूप में श्रम कार्य करना

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती महिलाएं

बच्चे

श्रमिक

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

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, 30प्र0 | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, 30प्र0 - टोल फ्री नं० : 104 | टोल फ्री नं० : 1800-180-5145



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

अतिसंवेदनशील लोग



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



वृद्ध जन

गर्भवती महिलाएं

बच्चे

श्रमिक