



सावधानी बरतें, लू से बचें, क्या करें, क्या न करें।

- पर्याप्त मात्रा में पानी/तरल पदार्थ जैसे छाछ, नीबू का पानी, आम का पना का उपयोग करें।
- यात्रा करते समय पानी साथ रखें।
- निर्जलीकरण से बचने के लिए O.R.S. का प्रयोग करें।
- संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
- हल्के रंग के सूती एवं ढीले कपड़े पहने एवं सर को ढकें एवं कड़ी धूप से बचें।
- विशेष तौर पर 12.00 बजे से 3.00 बजे अपरान्ह के बीच सूर्य के ताप से बचने हेतु बाहर जाने से बचें एवं कड़ी मेहनत से बचें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहे।
- जहाँ तक संभव हो घर में ही रहें और सूर्य के सम्पर्क से बचें।
- जानवरों को छाया में बांधें और उन्हें पर्याप्त पानी पिलाएं।
- लू से प्रभावित व्यक्ति को छाया में लिटाकर सूती गीले कपड़ों से पोछें अथवा नहलाए तथा चिकित्सक से सम्पर्क करें।
- लू लगने के लक्षणों को पहचाने, यदि कमजोरी लगे, सिर दर्द हो, उल्टी महसूस हो, तेज पसीना और झटका जैसी महसूस हो, चक्कर आए तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।
- बीमार और गर्भवती महिला कामगारों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।