



# सावधानी बरतें, लू से बचें

## क्या करें, क्या न करें



1. पर्याप्त मात्रा में पानी/तरल पदार्थ जैसे छाछ, नींबू का पानी, आम का पना का उपयोग करें।
2. यात्रा करते समय पानी साथ रखें।
3. निर्जलीकरण से बचने के लिए O.R.S. का प्रयोग करें।
4. संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
5. अधिक प्रोटीन वाले तथा बासी खाद्य पदार्थ खाने से बचें।



1. हल्के रंग के सूती एवं ढीले कपड़े पहने एवं सर को ढकें एवं कड़ी धूप से बचें।
2. विशेष तौर पर 12.00 बजे से 3.00 बजे अपराह्न के बीच सूर्य के ताप से बचने हेतु बाहर जाने से बचें एवं कड़ी मेहनत से बचें।
3. स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।
4. बच्चों व पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला न छोड़ें।
5. जहाँ तक संभव हो घर में ही रहें और सूर्य के सम्पर्क से बचें।
6. सूर्य के ताप से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर ही रहें।
7. जानवरों को छाया में बांधें और उन्हें पर्याप्त पानी पिलाएं।



1. लू से प्रभावित व्यक्ति को छाया में लिटाकर सूती गीले कपड़ों से पोछें अथवा नहलाएं तथा चिकित्सक से सम्पर्क करें।
2. लू लगने के लक्षणों को पहचानें, यदि कमजोरी लगे, सिर दर्द हो, उल्टी महसूस हो, तेज पसीना और झटका जैसा महसूस हो, चक्कर आए तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।
3. बीमार और गर्भवती महिला कामगारों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।
4. आपात् स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें।