

# xeZ gok, @ywl s l g {kk

xeZ gok, @ywl s l g {kk dks de djus rFk jkdFk ds fy, fuEufyf[kr l ko/kfu; kacjr%

## l g {kk ds mik; %

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीयें, प्यास न भी लगे तो भी पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें हल्के रंग के और ढीले ढाले सूती कपड़े पहनें; धूप के चश्में का इस्तेमाल करें; गमछे या टोपी से अपने सिर को ढकें और हमेशा जूते या चप्पल पहनें।
- अधिक तापमान में कठिन काम ना करें। जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर के काम से बचें।
- अगर आपका काम बाहर का है तो टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरूर करें और गीले कपड़े को अपने चेहरे, सिर व गर्दन पर रखें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले फल जैसे तरबूज, खीरा, नींबू, संतरा आदि का सेवन करें तथा ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन ना करें, जैसे – मांस व मेवे, जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं।
- घर में बना पेय जल जैसे कि लस्सी, नमक चीनी का घोल, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए हुए वाहनों में अकेला ना छोड़ें।
- जानवरों को छांव में रखें और उन्हें खूब पानी पीने को दें।
- अपने घर को ढंढा रखें; पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करें। रात में खिड़कियां खुली रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में सतर्क रहें।
- अगर आपकी तबीयत ठीक ना लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें।

## ywyxus ij D; k dj%

- लू लगे व्यक्ति को छांव में लिटा दें। अगर तंग कपड़े हों तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- व्यक्ति को ओ. आर.एस./नींबू पानी/नमक-चीनी का घोल पीने को दें, जो कि शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियाँ करे या बेहोश हो, तो उसे कुछ भी खाने व पीने को न दें।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार ना हो तो उसे तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं।

सावधानी बरतो, खुशहाली लाओ,  
आपदाओं से अपनी जान बचाओ।

