

शीतलहरी/ठंड से उम्रदराज व वृद्ध व्यक्तियों के लिए जिला आपदा प्रबन्ध प्राधिकरण मुरादाबाद द्वारा आवश्यक दिशा निर्देश



प्रस्तुतकर्ता
पंकज कुमार मिश्रा
आपदा विशेषज्ञ
जिला आपदा प्रबन्ध प्राधिकरण, मुरादाबाद



शीतलहरी/ठंड के मौसम में वृद्ध व उम्रदराज व्यक्ति क्या करें

- उम्रदराज व वृद्ध लोग अत्यधिक ठंड होने पर घर से बाहर ना निकलें ।
- उम्रदराज व वृद्ध लोग सुबह-शाम टहलने ना जायें, सम्भव हो तो सुबह-शाम टहलने का समय बदलें ।
- यदि उम्रदराज व वृद्ध व्यक्ति टहलने जायें तो ध्यान रखें कि वो प्रातः 9:00 बजे के बाद जायें और शाम को 4:00 बजे से पहले जायें ।



- वृद्ध व उम्रदराज लोग ठंड के मौसम में जब भी घर से बाहर निकले वो तो गर्म कपडे जैसे स्वेटर, टोपी, जैकेट, दास्ताने, मफलर, चश्मा, जूता, मोजा पहनकर ही निकलें।
- वृद्ध व उम्रदराज लोग ठंड के मौसम खजूर, सुखे फल, हल्दी वाला दूध, चाय, काफी का अवश्य सेवन करें।
- वृद्ध लोग ठंड के मौसम दुपहिया वाहन ना चलायें।
- वृद्ध व उम्रदराज लोग ठंड के मौसम कभी भी रात को रूम में अंगीठी/हीटर जलाकर ना सोये।
- वृद्ध व उम्रदराज लोग कृपया ठंड के मौसम में सुबह-सुबह ठंडे पानी से न नहाये।



- वृद्ध व उम्रदराज व्यक्ति सर्दी के मौसम में अपने स्वास्थ्य का नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में सप्ताह में एक बार अवश्य चेकअप कराये।
- वृद्ध व उम्रदराज व्यक्ति सर्दी के मौसम में लम्बी यात्रा करने से बचे।
- वृद्ध व उम्रदराज व्यक्ति सर्दी के मौसम में प्रति दिन धूप में कम से कम ३० मिनट तक अवश्य खडें हों।
- वृद्ध व उम्रदराज व्यक्ति सर्दी के मौसम में कम से कम ३० मिनट तक योग व व्यायाम अवश्य करें।

धन्यवाद

जिला आपदा प्रबन्ध प्राधिकरण
मुरादाबाद
द्वारा जनहित में जारी