

लू से बचाव सम्बन्धित सावधानियाँ

गर्मियों के मौसम में उत्तर-पश्चिम भारत में सामान्यतः उच्चतम तापमान से अधिक तापमान की स्थिति को लू की अवधि के रूप में जाना जाता है। यह स्थिति प्रायः मार्च व जून के मध्य महसूस की जाती है। तापमान के असामान्य रूप से बढ़ जाने के साथ ही वायुमण्डलीय स्थिति क्षेत्र में रहने वाले व्यक्तियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है और शारीरिक तनाव के कारण कई बार इससे मानव क्षति हो सकती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग द्वारा लू के लिये निम्नवत् मानदण्ड नियत किये गये हैं:

- मैदानी क्षेत्रों में अधिकतम तापमान 40° सेल्सियस व पहाड़ी क्षेत्रों में 30° सेल्सियस से अधिक
- स्थान का सामान्य अधिकतम तापमान 40° सेल्सियस या उससे कम होने की स्थिति में अधिकतम तापमान में 5° से 6° सेल्सियस का विचलन
- स्थान का सामान्य अधिकतम तापमान 40° सेल्सियस से अधिक होने की स्थिति में अधिकतम तापमान में 4° -से 5° सेल्सियस का विचलन
- अधिकतम तापमान का 45° सेल्सियस से अधिक होना

लू के लक्षण:

लू के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है, शरीर में ऐठन होती है व थकान महसूस होती है।

- ऐठन: शरीर में सूजन व चक्कर आना तथा बुखार (102° फारनहाइट से कम)
- थकान: कमजोरी, चक्कर आना, सिर दर्द, उल्टी आना तथा मांसपेशियों में मरोड़
- आघात: शारीरिक तापमान 104° फारनहाइट से अधिक व बेसुधी, मांसपेशियों में मरोड़ या बेहोशी

लू से बचने हेतु कुछ सावधानियाँ

क्या करें:

- प्यास न लगने पर भी पर्याप्त मात्रा में व बार-बार पानी पियें
- समाचार माध्यमों से अपने क्षेत्र में लू की स्थिति की जानकारी लें
- हल्के रंगों वाले ढीले कपड़े पहनें
- सूरज की किरणों से बचाव के लिये धूप का चश्मा व छाता उपयोग करें
- चप्पल व जूता पहन कर बाहर जायें
- पानी साथ ले कर चलें
- धूप में काम करने की स्थिति में टोपी या छाता का उपयोग करें तथा सिर, चेहरे व हाथ-पैर को ठण्डा रखने के लिये गीले कपड़े का उपयोग करें

- शरीर में पानी का पर्याप्त स्तर बनाये रखने के लिये जीवन रक्षक घोल (ओ. आर. एस.), लस्सी, छाँछ आदि पियें
- लू लगने के लक्षणों जैसे शरीर में ऐठन, कमजोरी, चक्कर आना, सरदर्द, उल्टी आदि को पहचानें और तत्कालन चिकित्सकीय परामर्श लें
- पर्दों व अन्य का उपयोग कर अपने घर को यथासम्भव ठण्डा रखें
- पंखें व गीले कपड़े का उपयोग करें व प्रायः ठण्डे पानी से नहायें
- सूरज की किरणों से यथासम्भव बचें
- मेहनत वाले कार्यों को दोपहर से पहले या शाम को करें
- बाहर काम करने की स्थिति में विश्राम की अवधि व बारम्बारता बढ़ायें
- खिड़की – दरवाजे खोल कर खाना बनाने के स्थान को हवादार बनायें
- जानवरों को छायादार स्थान पर रखें व पीने के लिये पर्याप्त पानी की व्यवस्था करें

क्या न करें:

- बच्चों व पालतू जानवरों को वाहन में न छोड़ें
- विशेष रूप से 12 व 3 बजे के मध्य बाहर जाने से बचें
- चटक रंग के भारी व तंग कपड़े न पहनें
- कृत्रिम रेशों से बने कपड़े पहनने से बचें
- शारीरिक श्रम वाले कार्य करने से बचें
- विशेष रूप से 12 व 3 बजे के मध्य खाना पकाने से बचें
- मादक पदार्थों के साथ ही चाय, कॉफी तथा बाजार में मिलने वाले शीतल पेय पीने से बचें
- अत्यधिक प्रोटीन युक्त व बासी भोजन न करें

लू से प्रभावित व्यक्ति का उपचार:

- प्रभावित व्यक्ति को छायादार व ठण्डे स्थान पर लिटाये
- प्रभावित व्यक्ति के शरीर को गीले कपड़े से पोछें व शरीर को बार-बार धोयें
- सिर पर सामान्य तापमान का पानी डालें
- प्रभावित व्यक्ति को जीवन रक्षक घोल, नीबू का शर्बत, लस्सी या छाँछ पीने को दें
- पंखें से हवा करें
- तंग कपड़े खोल दें या ढीले करें
- तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लें

आपातकालीन किट:

- पानी की बोतल
- छाता, टोपी या सर ढकने के लिये कपड़ा
- छोटा तौलिया
- हाथ से चलने वाला पंखा
- ग्लूकोज या जीवन रक्षक घोल