

कार्यालय प्राचार्य, शास. इं. वि. स्नातकोत्तर महाविद्यालय कोरबा (छ.प्र.)

क्र० २१ रुमा.

दिनांक 05/04/2022

### सूचना

कार्यालय कलेक्टर एवं जिल्हाडॉक्टर कोरबा छत्तीसगढ़ से प्राप्त पत्र क्रमांक ५२२१/स.अ.सा./२०२२ कोरबा दिनांक ०५/०५/२०२२ के तहत शीघ्रता गर्मी एवं लू से बचाव एवं धन के संबंध में दिशा-निर्देश प्राप्त हुआ है।

गर्मी एवं लू से बचाव के प्रचार-प्रसार हेतु समस्त विभागाध्यक्ष अपने-अपने विभाग में इस संबंध में बाव-धागाओं को जानकारी प्रेषित करेंगे।

अतः आप सभी से अनुरोध है कि इसे अपने कक्षाओं से संबंधित छात्ररूप में बोलने का काट करेंगे।

Barone  
05/04/22

प्राचार्य,  
शासकीय इं. वि. स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
कोरबा (छ. प्र.)

समाजक  
श्री. रंजित सोलायती

**लक्षण:-**

1. शिर में भारीपन और दर्द का अनुभव होना।
2. तेज बुखार के साथ मुंह का सूखना।
3. दक्कर और उल्टी आना।
4. कमजोरी के साथ शरीर में दर्द होना।
5. शरीर का तापमान अधिक होने के बावजूद पसीने का ना आना।
6. अधिक प्यास लगना और पेशाब कम आना।
7. भूख कम लगना।
8. बेहोश होना।

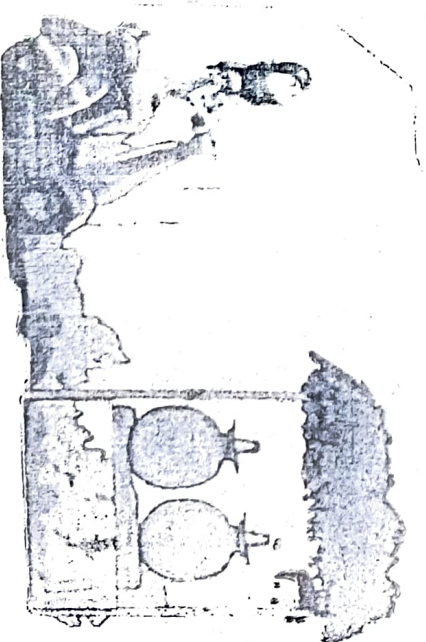
**बचाव के उपाय:-**

लू लगने का प्रमुख कारण तेज धूप और गर्मी में ज्यादा देर तक रहने के कारण शरीर में पानी और खनिज मुख्यतया नमक की कमी हो जाना होता है। अतः इससे बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :-

1. बहुत अनिवार्य न हो तो घर से बाहर ना जावें।
2. धूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लें।
3. पानी अधिक मात्रा में पीयें।
4. अधिक समय तक धूप में न रहें।
5. गर्मी के दौरान नरम मुलायम सूती कपड़े पहनने चाहिए ताकि हवा और कपड़े पसीने को सोखते रहें।
6. अधिक पसीना आने की स्थिति में ओ.आर.एस.घोल पीयें।
7. चक्कर आने, नितली आने पर छायादार स्थान पर आराम करें तथा शीतल पेय जल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस, लस्सी, मठा आदि का सेवन करें।
8. प्रारंभिक सलाह के लिए 104 आरोग्य सेवा केन्द्र से निःशुल्क परामर्श लिया जावे।
9. उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्र से जरूरी सलाह लिया जावे।

**लू लगने पर किये जाने वाला प्रारंभिक उपचार:-**

1. बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठंडे पानी की पट्टी लगावें।
2. अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावें जैसे कच्चे आम का पना, जलजीरा आदि।
3. पीड़ित व्यक्ति को पंखे के नीचे हवा में लिटा दें।
4. शरीर पर ठंडे पानी का छिड़काव करते रहें।
5. पीड़ित व्यक्ति को शीघ्र ही किसी नजदीकी चिकित्सक या अस्पताल में इलाज के लिए ले जावें।
6. भित्तनित/ए.एन.एम. से ओ.आर.एस. की पैकेट हेतु संपर्क करें।



छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा जनहित में जारी

## लू प्रबंधन एवं बचाव

लू के लक्षण:-

1. सिर में भारीपन और दर्द का अनुभव होना ।
2. तेज बुखार के साथ मुंह का सूखना ।
3. चक्कर और उल्टी आना ।
4. कमजोरी के साथ शरीर में दर्द होना ।
5. शरीर का तापमान अधिक होने के बावजूद पसीने का ना आना ।
6. अधिक प्यास लगना और पेशाब कम आना ।
7. भूख कम लगना ।
8. बेहोश होना ।

लू से बचाव के उपाय:-

लू लगने का प्रमुख कारण तेज धूप और गर्मी में ज्यादा देर तक रहने के कारण शरीर में पानी और खनिज मुख्यतया नमक की कमी हो जाना होता है । अतः इससे बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :

1. बहुत अनिवार्य न हो तो घर से बाहर ना जावें ।
2. धूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लें ।
3. पानी अधिक मात्रा में पीयें ।
4. अधिक समय तक धूप में न रहें ।
5. गर्मी के दौरान नरम मुलायम सूती कपड़े पहनने चाहिए ताकि हवा और कपड़े पसीने को सोखते रहें ।
6. अधिक पसीना आने की स्थिति में ओ.आर.एस.घोल पीयें ।
7. चक्कर आने, मितली आने पर छाया दार स्थान पर आराम करें तथा शीतल पेय जल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस, लस्सी, मठा आदि का सेवन करें ।
8. प्रारंभिक सलाह के लिए 104 आरोग्य सेवा केन्द्र से निःशुल्क परामर्श लिया जावे ।
9. उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्र से जरूरी सलाह लिया जावे ।

लू लगने पर किये जाने वाला प्रारंभिक उपचार:-

1. बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठंडे पानी की पट्टी लगावें ।
2. अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावें जैसे कच्चे आम का पना, जलजीरा आदि ।
3. पीड़ित व्यक्ति को परंचे के नीचे हवा में लिटा दें ।
4. शरीर पर ठंडे पानी का छिड़काव करते रहें ।
5. पीड़ित व्यक्ति को शीघ्र ही किसी नजदीकी चिकित्सक या अस्पताल में इलाज के लिए ले जावें ।
6. मितानित/ए.एन.एम. से ओ.आर.एस. की पैकेट हेतु संपर्क करें ।