भीषण गर्मी में लू से बचाव के लिए भिलाई निगम क्षेत्र में लोगों को किया जा रहा है जागरूक, घरों में संपर्क कर लू से बचने के बताए जा रहे हैं उपाय

भिलाई नगर/ नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र में लू से बचने के उपाय के बारे में लोगों को जानकारी दी जा रही है। नगर पालिक निगम भिलाई की विशेष टीम के द्वारा घरों में लोगों से संपर्क कर पंपलेट आदि के माध्यम से लू के लक्षण एवं बचाव तथा इसके प्रारंभिक उपचार के बारे में बताया जा रहा है। महापौर नीरज पाल एवं निगमायुक्त रोहित व्यास के निर्देश पर भिलाई निगम की विशेष टीम के द्वारा लोगो के घर-घर जाकर लू से बचाव से संबंधित जानकारियां प्रदान की जा रही है। लू के लक्षण लू के लक्षण की बात करें तो सिर में भारीपन और दर्द का अनुभव होना, तेज बुखार के साथ मुंह का सूखना , चक्कर और उल्टी आना , कमजोरी के साथ शरीर में दर्द होना , शरीर का तापमान अधिक होने के बावजूद पसीने का न आना , अधिक प्यास लगना और पेशाब कम आना तथा भूख न लगना और बेहोश होना है। लू बचाव के उपाय लू लगने का प्रमुख कारण तेज धूप और गर्मी में ज्यादा देर तक रहने के कारण शरीर में पानी और खनिज मुख्यतः नमक की कमी हो जाना होता है। इससे बचाव के लिए विशेष ध्यान रखना चाहिए। बहुत अनिवार्य न हो तो घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। धूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लेना चाहिए। पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए। अधिक समय तक धूप में न रहे। गर्मी के दौरान नरम मुलायम सूती के कपड़े पहने चाहिए, ताकि हवा और कपड़े पसीने को सोखते रहे। अधिक पसीना आने की स्थिति में ओआरएस घोल पीए। चक्कर आने, मितली आने पर छायादार स्थान पर आराम करें। शीतल पेय जल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस , लस्सी, मट्ठा आदि का सेवन करें। प्रारंभिक सलाह के लिए 104 आरोग्य सेवा केंद्र से निशुल्क परामर्श लिया जा सकता है। उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केंद्र में जरूरी सलाह लिया जा सकता है। लू लगने पर किया जाने वाला प्रारंभिक उपचार बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठंडे पानी की पट्टी लगावे , अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावे जैसे कच्चे आम का पना , जलजीरा आदि। पीड़ित व्यक्ति को पंखे के नीचे हवा में लेटा देवे , शरीर पर ठंडे पानी का छिड़काव करते रहे , पीड़ित व्यक्ति को शीघ्र ही किसी नजदीक चिकित्सक अस्पताल में इलाज के लिए ले जावे तथा मितानिन, एएनएम से ओआरएस के पैकेट हेतु संपर्क करें।