

भीषण गर्मी से बचाव हेतु निगम भिलाई ने चलाया अभियान

भिलाईनगर। नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा भीषण गर्मी एवं लू से बचने क्षेत्र में जनजागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। बचाव हेतु बस्तियों में पाँपलेट वितरण किया जा रहा है। गर्मी से राहत देने के लिए अलग-अलग स्थानों पर शीतल जल की व्यवस्था भी की गई है। जिससे नागरिकों को ज्यादा से ज्यादा सुविधा मिल सके।

निगम आयुक्त देवेश कुमार ध्रुव ने गर्मी से बचाव के दिशा-निर्देशों को लोगों तक अधिक से अधिक पहुंचाने व उन्हें जानकारी देने को कहा है। जिसके लिए प्रमुख रूप से ध्यान देने योग्य बातें हैं। लू के लक्षण:-

1. सिर में भीरीपन और दर्द का अनुभव होना।
2. बुखार के साथ मुँह 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 ना लगना।
8. बेहोश होना।

लू से बचने के घरेलू उपाय:-

1. गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करें।
2. किसी प्रकार की दवा की जगह ऐसे फल ज्यादा ले, जिसमें पानी की मात्रा अधिक हो।
3. लू से बचने के लिए कच्चे आम का लेप बनाकर पैरों के तलवों पर मालिश करें।
4. भीषण गर्मी में चाय काफी के स्थान पर समय-समय पर नीबू पानी/शिखंजी/लस्सी पेय पदार्थ को अधिक प्राथमिकता दें।
5. दिन में कम से कम दो बार ठंडे पानी से स्नान करें।
6. घूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लें।
7. अधिक पसीना आने की स्थिति में ओ.आर.एस. घोल पीयें।
8. प्रारंभिक सलाह के लिए उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से जरूरी सलाह लिया जावे।

