दिनांक 25.05.2019

स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ एवं सुदर भिलाई

निगम आयुक्त एस.के. सुंदरानी ने गर्मी/लू से बचाव के लिए की नागरिकों से अपील एवं निगम अधिकारियों को दिए निर्देश

भिलाईनगर/नगर पालिक निगम, भिलाई के आयुक्त एस0के0 सुंदरानी ने सभी जोन आयुक्तों, स्वास्थ्य अधिकारी को भीषण गर्मी/लू से बचाव एवं प्रबंधन के लिए नागरिकों को जागरुक करने निर्देशित किया है तथा गर्मी/लू से बचाव के लिए अपील जारी किया गया है! लू के लक्षण:- सिर में भारीपन और दर्द का अनुभव होना, 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 , भुख ना लगना, बेहोश होना। लू से बचने के घरेलू उपाय:- गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करें, किसी प्रकार की दवा की जगह ऐसे फल ज्यादा लें, जिनमें पानी का मात्रा अधिक हो जैसे - तरबूज , खरबूजा, खीरा, ककड़ी आदि, लू से बचने के लिए कच्चे आम का लेप बनाकर पैंरो के तलवों पर मालिस करें, भीषण गर्मी में चाय काफी के स्थान पर समय-समय पर नींबू पानी/शिखंजी/लस्सी/पेय पदार्थ को अधिक प्राथमिकता दें , दिन में कम से कम दो बार ठण्डे पानी से स्नान करें। लू के बचाव के अन्य आसान 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। अतः इससे बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए - बहूत अनिवार्य न हो तो घर से बाहर ना जावें, धूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह बांध लें , पानी अधिक मात्रा में पीयें, अधिक समय तक धूप में न रहें , गर्मी में बहुत ज्यादा रेशमी/चटकीले रंग के कपड़े न पहनते हुए सूती व हल्के रंग के कपड़े पहनें , इतना ही नहीं अधिक चुस्त कपड़े न पहनें , अधिक पसीना आने की स्थिति में ओआरएस घोल पीयें , चक्कर आने, मितली आने पर छायादार स्थान पर आराम करें तथा शीतल पेयजल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस, लस्सी, मठा, आदि का सेवन करें, प्रारम्भिक सलाह के लिए उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से जरुरी सलाह लिया जावे।

लू लगने पर किये जाने वाले प्रारम्भिक उपचार:- बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठण्डे पानी की पट्टी रखें, अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावें, जैसे- कच्चे आम का पन्ना, जलजीरा आदि, पीड़ित व्यक्ति को पंखे के नीचे हवा में लिया देवें , शरीर पर ठण्डे पानी का छिड़काव करते रहें , पीड़ित व्यक्ति को शीघ्र ही किसी नजदीकी चिकित्सक अस्पताल में इलाज के लिए ले जावे , मितानिन/ए.एन.एम. से सम्पर्क कर ओआरएस पैकेट प्राप्त करने हेतु लू प्रभावित नागरिकों से अपील की गई है।

जनसम्पर्क अधिकारी

''जल है तो कल है'' ''जल ही जीवन है''