

लू/लहर

लू से लोग मर भी सकते हैं । इसके असर को कम करने के लिए और लू से होने वाली मौत की रोकथाम के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें:-

- कड़ी धूप में बाहर ना निकलें,खासकर 12:00 pm से 3:00 pm बजे के बीच में ।
- जितनी बार हो सके पानी पीएं, प्यास ना लगे तो भी पानी पीएं ।
- हल्के रंग के ढीले-ढाले सूती कपड़े पहनें । धूप से बचने के लिए गमछा, टोपी, छाता, धूप का चश्मा, जूते और चप्पल का इस्तेमाल करें ।
- ज्यादा तापमान में कठिन काम ना करें ।12:00 pm से 3:00 pm बजे के बीच में बाहर का काम ना करें ।
- सफर में अपने साथ पानी रखें ।
- शराब, चाय, कॉफी, या कोला जैसी पेय जल का इस्तेमाल ना करें जो आपके शरीर को निर्जलित कर सकती है ।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन ना करें ।
- अगर आपका काम बाहर का है तो टापी, गमछा या छाता का इस्तेमाल जरूर करें और गीले कपड़ों को अपने चेहरे, सिर और गर्दन पर रखें ।
- बच्चों और पालतू जानवरों पार्क किए हुए वाहनों में ना छोड़ें ।
- अगर आपकी तबियत ठीक ना लगे या चक्कर आए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें ।
- **ORS** या घर में बनी पेय जल जैसे कि लस्सी, जोराणी, नींबूपानी, छाछ/ आम का बना इत्यादि का सेवन करें ।
- जनवरों को छांव में रखें और उन्हें खूब पानी पीने को दें ।
- अपने घर को ठंडा रखें, पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करे । रात में खिड़कियों को खुली रखें ।
- फैन, गीले कपड़े का उपयोग करें । ठंडे पानी से बार-बार नहाएं ।

लू लगने पर क्या करें - कुछ सुझाव

- लू लगे व्यक्ति को छाव में लिटा दें ।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या फिर ठंडे पानी से नहलाए । सामान्य तापमान का जल सिर पर डालें । ध्यान रखने वाली बात यह है कि शरीर कम हो जाए ।
- व्यक्ति को **ORS** या नीबू पानी या तोराणी पीने को दें जो कि शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके ।
- व्यक्ति को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र लें जाएं । चूंकी लू जानलेवा भी हो सकता है अतः तुरंत अस्पताल में भर्ती करना आवश्यक है ।

जलवायु अनुकूल :-

वैसे लोगों को ज्यादा परेशानी होता है जो ठंडे वातावरण से गर्म वातावरण में आते हैं । उन्हें कम से कम एक हफ्ते तक बाहर नहीं निकलना चाहिए जब तक कि उनका शरीर गर्म प्रदेश के जलवायु के अनुकूल ना हो जाए । खूब पानी पीना चाहिए । बाहर निकलने वक्त सर्तकता बरतनी चाहिए, टोपी, छाता और पानी साथ रखे ।