



सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह गर्मी को मात दें

करें
क्या



पानी एवं तरल पदार्थों
का सेवन करें



सीधी धूप को रोकें



शरीर को ढकें, ढीले एवं
हल्के रंग के कपड़े पहनें



दिन में 12 से 4 बजे तक
घर पर ही रहें

नहीं
क्या



अनावश्यक दिन में 12 से
4 बजे तक धूप में जाने से बचें



धूप में भारी कार्य न करें



धूप में बच्चों और पालतू जानवरों
को गाड़ी में अकेला ना छोड़ें



शराब, चाय, कॉफी उच्च शर्करा पेय और
गैस मिश्रित पेय पदार्थों का सेवन न करें



दोपहर में 2 बजे से 4 बजे
के बीच में खाना बनाने से बचें



धूप में नंगे पैर ना घूमें



लोग जो ज्यादा जोखिम पर हैं



जनहित में जारी
जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
निदेशालय स्वास्थ्य सेवाएं एवं दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली





SAFEGUARD WORKERS FROM THE HEAT



Cool drinking water facility



Timely medical care



Frequent breaks in comfortable rest area



Cool and comfortable area for child care



Insulate and shield hot equipment



Assign additional workers or slow down work pace

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



FIRST AID MEASURES

If you feel dizzy or uneasy



Drink water
to rehydrate



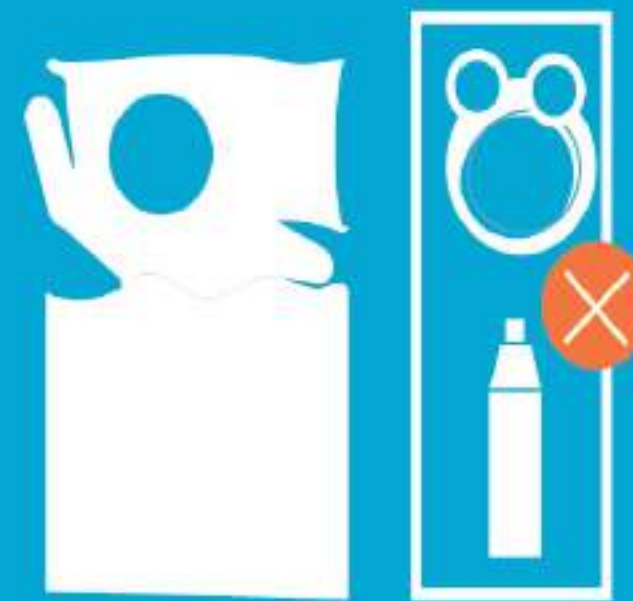
Move to a cooler
place immediately



Loosen clothes
if possible



Sponge
with water



If unconscious do not
forcefeed or give water



If symptoms persist, immediately visit
the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



SYMPTOMS OF HEAT-RELATED ILLNESSES



Acts or talks confused



Nausea and vomiting



Increased sweating and thirst



Muscle cramps



Fainting, weakness, dizziness



Body temperature rises to 40.5°C (105°F) or higher

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज़ धूप/लू ना करें उनका मज़ा ख़राब

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण



बेहोशी



मांसपेशियों में जकड़न



भिर्गी/दौरा पड़ना



चिड़चिड़ापन



सिर दर्द



अधिक पसीना आना



कमज़ोरी / चक्कर आना



बेतुकी बातें करना



सांस और दिल की धड़कन तेज़ होना



मतली और उल्टी



नींद से जागने में कठिनाई या नींद ना खुलना



शरीर का तापमान 105° F (40.5°C) या उससे अधिक होना

सतर्क रहें जब बच्चे



धूप में पैदल चले या साइकिल चलाएं



स्कूल असेंबली में हो



धूप में नंगे पांव खेले

प्राथमिक चिकित्सा के उपाय



बच्चे को तुरंत अंदर या छांव में लाएं



बच्चों के कपड़ों को जहां तक हो सके ढीला कर दें



पैरों को थोड़ा सा ऊंचा करके लेटाएं



पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज़ करें



नल के पानी से पोंछें या छिड़काव करें



यदि बच्चा सतर्क या होश में है तो उसे तुरंत शीतल पेय जल पिलाएं



अगर बच्चे को उल्टियां हों, तो उसे करवट के बल लिटाएं ताकी गले में कुछ ना फँसे



बेहोशी की हालत में उसे कुछ भी खाने पीने को ना दें

बचाव



पर्याप्त तरल पदार्थों को लें



अपने आपको अच्छे से ढकें



धूप में खेलना



गाड़ी लॉक ना करे जब बच्चे गाड़ी में हों

यदि आपके बच्चे में कोई भी गंभीर लक्षण है तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं या एम्बुलेंस को (बुलाएं) कॉल करें



अतिसंवेदनशील लोग



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम स्वास्थ्य सेवाएं निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली



हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी



सतर्क रहें, बीमारी के लक्षणों को याद रखें और
सावधानी बरतें



गर्म, लाल और
सुखी त्वचा



शरीर का तापमान
 $\geq 40^{\circ}$ सेल्सियस या
 104° फेरेनाइट



मत्तली या
उल्टी



बहुत तेज
सिर दर्द



मांसपेशियों में
कमजोरी या
ऐठन



सांस फूलना या
दिल की धड़कन
तेज होना



घबराहट होना,
चक्कर आना, बेहोशी और
हल्का सिरदर्द

यदि आप या अन्य कोई अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी का
सेवन करें



किसी छाया दार
एवं ठंडी जगह
पर आराम करें



अगर हो सकें तो
ठंडे पानी से नहा लें

डॉक्टर के पास जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें



धूप एवम् गर्मी में
ऐठन एक घंटे से
ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान
 $\geq 40^{\circ}$ सेल्सियस या
 104° फेरेनाइट से ज्यादा



लक्षणों का
गंभीर होना



अतिसंवेदनशील लोग





गर्मी को भगाएं दूर, पानी पिएं भरपूर

ORS के सेवन से शरीर में पानी की कमी को पूरा किया जा सकता है।

ORS कैसे तैयार करें

1

पहले अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से अच्छी तरह धोएं।

2

पैकेट खाली करें
पूरा **ORS** पाउडर एक लीटर क्षमता के एक साफ बर्तन में डालें।

3

साफ पानी मिलाएं
ठीक 1 लीटर साफ पीने का पानी (उबला और ठंडा किया हुआ) नाप कर लें और इस बर्तन में डालें।

4

अच्छी तरह मिलाएं
घोल को तब तक चलाएं जब तक की पाउडर पूरी तरह घुल न जाए, कोई दाने न रहें।

उपयोग के लिए तैयार

स्वाद जांचें-घोल का स्वाद आँसुओं जैसा होना चाहिए, न ज्यादा मीठा, न ज्यादा नमकीन।



लू से बचाव के तरीके



दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं



हल्के और ढीले कपड़े पहनें
सिर को कपड़े/टोपी से ढकें



छांव या ठंडी जगह पर रहें



तेज धूप में बाहर जाने से बचें



थकावट के लक्षणों पर ध्यान दें



निर्जलीकरण के लक्षण पर **ORS** का सेवन करें

ORS जीवन बचाता है - इसे सही तरीके से बनाएं और बार-बार उपयोग करें



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवाएं निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार