शीत लहर से सुरक्षा

लगता है, सच में ठण्ड ने उत्तर भारत में दस्तक दे दी है, इस बढ़ती ठण्ड में मोटे मोटे काफी सारे कपड़े पहनने की ज़रूरत इंसानो को ही नहीं मुझे भी है

उत्तराखण्ड, शासन

USDMA

मेरा मुँह जल गया, इतना गरम पानी कौन पीता है
इस मौसम में गरम पानी पीना ज़रूरी है ताकि तापमान नियंत्रित रह सके

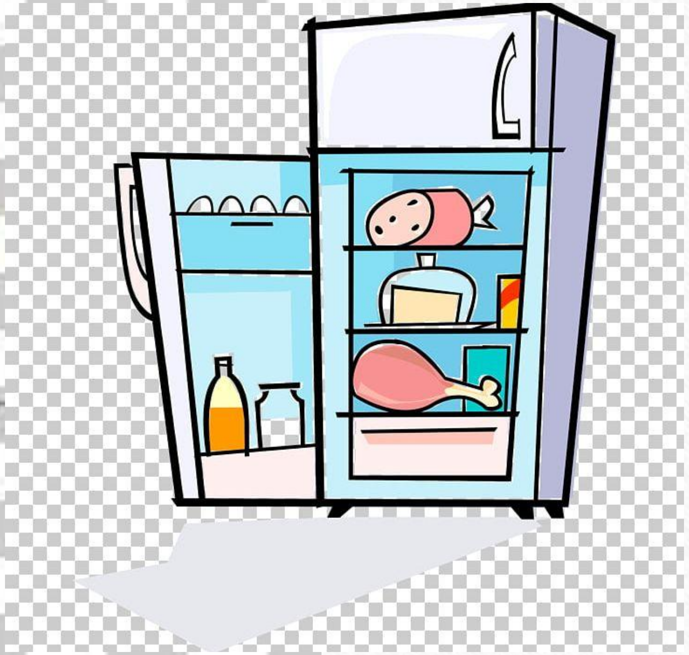
उत्तराखण्ड, शासन

फर्स्ट ऐड किट में क्या ढूंढ रहा है?
वही जो हर ब्लड प्रेशर और शुगर के मरीज़ को रखनी चाहिए, अपनी दवाईयां
FIRST AID KIT

मैंने आपको पहचाना नहीं
अरे ये तू है मुझे लगा एस्किमो है
शीत लहर का कहर है भाई,मफलर और टोपी से सर ढकने में है हम सब की भलाई
उत्तराखण्ड, शासन
USDMA

पौष्टिक आहार समय समय पर लेना, और पानी अधिक मात्रा में पीना

इन दोनों ही बातों का ध्यान रखना, इस मौसम में डिहाइड्रेशन से बचना



उत्तराखण्ड, शासन

भाई ऐसे कब तक रहोगे? इससे बेहतर है, इस मौसम में मेरी तरह कम्बल और रजाई की व्यवस्था करो

इससे पहले ऐसी नौबत आये ,आगे से कभी ऐसे मौसम में खुले स्थान पर नहीं बैठूंगा

उत्तराखण्ड, शासन

शीत लहर से जुडी छोटी मगर मोटी बातें....

रेडियो टीवी सोशल मीडिया के दौर में मौसम के पल पल की जानकारी,
शीत लहर से बचने की है,
बेहतर तैयारी

उत्तराखण्ड, शासन

उत्तराखण्ड, शासन

उत्तराखण्ड, शासन

USDMA
आपदा सुरक्षित उत्तराखण्ड

क्या ये अग्निशामक यंत्र (Fire Extinguisher) देखने के लिए लगाया गया है? इसे सक्रिय अवस्था में रखना ज़रूरी है

उत्तराखण्ड, शासन

उत्तराखण्ड, शासन

USDMA
आपदा सुरक्षित उत्तराखण्ड

लगता है अब दवा लेने का वक़्त आ ही गया, पर डॉक्टर क पास कौन जाये......
शीत लहर के मौसम में डॉक्टर की राय से ही दवा लें

उत्तराखण्ड, शासन

भाग्यवान मैं तुम्हारा पति हूँ... कुछ तो फायदा हुआ इस ठण्ड का लगता है, यादाश्त चली गयी
भाई साहब, आप कौन हैं ?
अधिक कांपना ,हाथ या पैर की उँगलियों का सुन होना, यादाश्त खोना, जीभ लड़खड़ाना, नींद न आना, शरीर के किसी भाग का सफ़ेद या पीला पड़ जाने की स्तिथि में डाक्टर को दिखाएं

उत्तराखण्ड, शासन

एक तो मौसम खराब, समझ नहीं आ रहा किस तरफ जाऊं?
मैं कुछ मदद करूं आपकी? वैसे आप तो समझदार दिखते हैं फिर भी फ्री की नसीहत देता हूँ ले लीजिये-
ट्रैकिंग करने तो आ गए आप उत्तराखंड में, पर इस मौसम में मौसम की जानकारी को ध्यान में रखते हुए ही यहॉं आयें, साथ ही साथ हमारे जिला अधिकारी को भी सूचित करें
उत्तराखण्ड, शासन
USDMA

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से जनहित में जारी

Follow us at- usdma.uk.gov.in

Facebook- Department of Disaster Management Government of Uttarakhand

Twitter- https://twitter.com/USDMAUK

EMERGENCY NOS.

State Emergency Operation Centre- 1070

District Emergency Operation Centre- 1077