



««« निम्नलिखित सावधानियां बरतें »»»

- स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
- ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाँच आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
- बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।

कथा आप “दू”

से बचाव के
लिए तैयार हैं ?





धूप में जाने से बचें



निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
- ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाँच आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।

- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
- बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।



राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा सरकार द्वारा जनहित में जारी

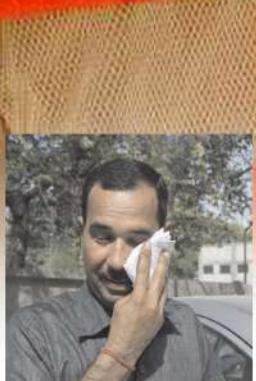


क्या आप दृष्टि से बाहर “लू”

में काम करते हैं ?



निम्नलिखित सावधानियां बरतें



स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो।

- ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।

- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं।
- गर्मी से राहत के लिए हाथ का पंखा अपने पास रखें।
- काम के बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम लें।
- पेड़ या छाया में ही आसरा लें।



राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा सरकार द्वारा जनहित में जारी



बच्चों को “लू” से बचाएं



निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।
 - पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो।
 - ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाठ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
 - हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
 - अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
 - गर्मी के मौसम में जैक फूड का सेवन न करें। ताजे फल, सलाद तथा घर में बना खाना खाएं।
 - खासतौर से दोपहर 12 बजे से सायं 4 बजे के बीच धूप में सीधे न जाए। शाम के समय खेलें।
 - यदि बच्चे को चक्कर आए, उल्टी घबराहट अथवा तेज सिरदर्द हो, तो दर्द हो अथवा सांस लेने में कठिनाई हो तो डॉक्टर को दिखाए।



राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा सरकार द्वारा जनहित में जारी



अपने जानवरों को “लू” सेवता ए



लू के दौरान पालतू जानवरों के लिए सावधानियां

- जहां तक संभव हो, तेज गर्मी के दौरान उन्हें घर के भीतर रखें।
- यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा हो वहां दिनभर छाया रहें।
- जानवरों को किसी बंद जगह में न रखें।



- पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वे पानी पी सकें।
- अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें।
- यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं। उसे सुबह और शाम को घुमाएं जब मौसम ठंडा हो।
- कुत्ते को गर्म सतह (पटरी, तारकोल की सड़क, गर्म रेत) पर न चलाएं।
- किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।



राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा सरकार द्वारा जनहित में जारी



बढ़ती गर्मी में वृद्ध एवं कमज़ोर व्यक्तियों की खास देखभाल करें



निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- तेज गर्मी, खासतौर से जब वे अकेले हों, तो कम से कम दिन में दो बार उनकी जांच करें।
- ध्यान रहे कि उनके पास फोन हो।
- यदि वे गर्मी से बैचेनी महसूस कर रहे हों तो उन्हें ठंडक देने का प्रयास करें।
- उनके शरीर को गीला रखें, उन्हें नहलाएं अथवा उनकी गर्दन तथा बगलों में गीला तौलिया रखें।
- उनके शरीर को ठंडक देने के साथ साथ डॉक्टर अथवा एम्बुलेंस को बुलाएं।
- उन्हें अपने पास हमेशा पानी की बोतल रखने के लिए कहें।



राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग हरियाणा सरकार द्वारा जनहित में जारी