

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 दोपहर 12:00 pm से 3:00 pm बजे के बीच में |
- जितनी बार हो सके पानी पीए, प्यास ना लगे तो भी पानी पिएं |
- 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 |
- 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 हैं |
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन ना करें |
- अगर आपका काम बाहर का है तो टोपी, गमछा या छाता का इस्तेमाल जरूर करें और गीले कपड़ों को अपने चेहरे, सिर और गर्दन पर रखें |
- बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए हुए वाहनों में ना छोड़े |
- अगर आपकी तबियत ठीक ना लगे या चक्कर आए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें |
- ओ० आर० एस० का घोल या घर में बनी पेय जल जैसे कि लस्सी, जोराणी, नीबूपानी, छाछ/आम का पन्ना इत्यादि का सेवन करें |
- जानवरों को छांव में 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 मनुष्य को छाँव में लिटा दें |
- ठंडे गीले कपड़ों से शरीर पोछें या फिर ठंडे पानी से नहलाए | सामान्य तापमान का जल सिर पर डालें| ध्यान रखने वाली बात यह है कि जिससे शरीर का तापमान कम हो जाए|

- मनुष्य को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र लें जाएं | चूंकि लू जानलेवा नहीं हो सकता है अतः तुरंत अस्पताल में भर्ती करना आवश्यक है |
- मनुष्य को ओ० आर० एस० का घोल या नींबू पानी या तोराणी पीने को दें जो कि शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके |

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 | ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए | बाहर निकलने वक्त सतर्कता बरतनी चाहिए टोपी, छाता और पानी साथ रखे |