

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)

विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केंद्र

स्वास्थ्य परामर्श: अत्यधिक गर्मी/लू

क्या करें (Do's)

1. शरीर में पानी की कमी न होने दें (Stay Hydrated):
 - पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, भले ही प्यास न लगे (प्यास लगना डिहाइड्रेशन का सही संकेत नहीं है)।
 - यात्रा के दौरान हमेशा पानी साथ रखें।
 - ओआरएस (ORS) का उपयोग करें तथा नींबू पानी, छाछ/लस्सी, हल्के नमक वाले फलों के रस लें।
2. शरीर के तापमान को नियंत्रित रखें
 - बार-बार ठंडे पानी से स्नान करें या स्पजिंग करें।
 - गर्दन, बगल (armpit) और जांघ के पास ठंडे कपड़े रखें—यह शरीर को तेजी से ठंडा करता है।
3. शरीर को ढककर रखें (Stay Covered):
 - हल्के रंग के ढीले, सूती कपड़े पहनें एवं सिर को ढकें—छाता, टोपी, गमछा आदि का उपयोग करें।
 - धूप में बाहर जाते समय जूते या चप्पल अवश्य पहनें।
4. सही खान-पान अपनाएँ
 - अधिक पानी वाले मौसमी फल एवं सब्जियाँ खाएँ जैसे—तरबूज, खरबूजा, संतरा, अंगूर, अनानास, खीरा, सलाद आदि और हल्का, सुपाच्य और तरल युक्त आहार लें।
 - नमक की थोड़ी मात्रा भोजन में बनाए रखें (अत्यधिक पसीने के कारण नमक की कमी हो सकती है)।
 - बहुत गरम, मसालेदार और तला हुआ भोजन कम करें।
5. यथासंभव घर के अंदर या छाया में रहें (Stay Indoors/In Shade):
 - ठंडी और हवादार जगह पर रहें।
 - दिन में खिड़कियाँ/परदे बंद रखें (खासतौर पर धूप वाली दिशा में), रात में खोलें।
 - बाहर जाना हो तो सुबह या शाम का समय चुनें, बाहरी गतिविधियाँ ठंडे समय में ही करें।
6. कार्यस्थल एवं फील्ड वर्क के लिए सलाह
 - यदि बाहर काम करना आवश्यक हो, तो: हर 20–30 मिनट में पानी पिएँ, छाया में ब्रेक लें।
 - “Buddy system” अपनाएँ (एक-दूसरे की निगरानी करें)
 - फील्ड स्टाफ टोपी, पानी और ORS साथ रखें।
7. जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए विशेष सावधानी
 - बच्चे, गर्भवती महिलाएँ, बुजुर्ग, और हृदय, मधुमेह, उच्च रक्तचाप के मरीज विशेष सावधानी रखें।
 - जो लोग Diabetes Mellitus, Hypertension या Heart Disease से ग्रसित हैं, वे नियमित दवा लेते रहें और धूप से बचें।
8. सतर्क रहें (Stay Alert):
 - रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
 - मौसम की ताजा जानकारी के लिए IMD वेबसाइट देखें: <https://mausam-imd-gov-in>

क्या न करें (Don'ts)

- दोपहर में भारी शारीरिक गतिविधि न करें और नंगे पैर बाहर न जाएँ।
- भीषण गर्मी में खाना पकाने से बचें एवं रसोई में वेंटिलेशन रखें।
- शराब, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स या अधिक शक्कर वाले पेय से बचें (ये शरीर से पानी की कमी बढ़ाते हैं)।
- अधिक प्रोटीन व बासी भोजन से बचें।
- बच्चों या पालतू जानवरों को बंद वाहन में न छोड़ें (तापमान खतरनाक हो सकता है)।
- भीड़भाड़ वाले स्थानों में गर्मी से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
- सीधी धूप, भीड़, पानी/छाया की कमी से स्वास्थ्य खराब हो सकता है।
- दोपहर 12 बजे से 3 बजे के बीच धूप में बाहर न निकलें।

हीट स्ट्रोक के प्रारंभिक लक्षण पहचानें

- तेज बुखार (40°C या अधिक), चक्कर आना, सिरदर्द, उल्टी, कमजोरी, भ्रम (confusion) या बेहोशी

→ यह स्थिति Heat Stroke हो सकती है, जो मेडिकल इमरजेंसी है।

प्राथमिक उपचार (First Aid)

- मरीज को तुरंत छाया या ठंडी जगह पर ले जाएँ, और कपड़े ढीले करें
- ठंडे पानी से शरीर पोंछें या बर्फ पैक (neck, armpit, groin) लगाएँ
- ORS/पानी दें (यदि व्यक्ति होश में है)
- तुरंत अस्पताल ले जाएँ

अन्य सावधानियाँ (Other Precautions):

- बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों की नियमित निगरानी करें।
- घर को ठंडा रखें—परदे, सनशेड का उपयोग करें, रात में खिड़कियाँ खोलें।
- ठंडक के लिए पंखा, पानी का छिड़काव, गीले कपड़े का उपयोग करें।
- पैरों को 20°C पानी में डुबोना शरीर को जल्दी ठंडा करता है।
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाओं का सेवन न करें।
- UV & protective चश्मा और सनस्क्रीन (SPF 30+) का उपयोग करें
- सिंथेटिक कपड़ों से बचें—ये गर्मी रोकते हैं

Again
26/4/25
डॉ. अभिषेक कुमार जैन
मुख्य चिकित्सा अधिकारी

Dr. Abhishek K. Jain
Chief Medical Officer
DHSGVV (Sagar)