

तेज गर्मी में बिना एहसास हुए भी शरीर में पानी की कमी हो सकती है।

शरीर में पानी की कमी के संकेतों को पहचानें और समय रहते सावधानी बरतें

इन संकेतों पर ध्यान दें



सूखे या फटे
होंठ



बार-बार प्यास
लगना



सिरदर्द



चक्कर आना



मांसपेशियों में
ऐंठन



थकान या
कमजोरी



त्वचा का गर्म
महसूस होना

तेज़ गर्मी में सुरक्षित कैसे रहें?

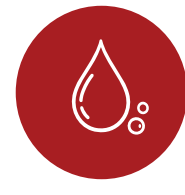
- 💧 दिनभर नियमित अंतराल पर पानी पिएँ।
- ☀️ दोपहर 12 बजे से 4 बजे के बीच तेज धूप से बचें।
- 🌞 निकलते समय सिर को ढकें।
- 📱 बहुत गर्म दिनों में ORS साथ रखें।
- 🏠 छायादार या ठंडी जगह पर आराम करें।
- 🍎 पानी से भरपूर फल और सब्जियाँ खाएँ।

शरीर में पानी की कमी की जांच



मूत्र की जाँच

गहरे पीले रंग का मूत्र शरीर में पानी की कमी का संकेत हो सकता है।



बार-बार गला सूखना

प्यास लगने का इंतज़ार न करें, नियमित रूप से पानी पिएँ।



त्वचा की जाँच

यदि त्वचा को हल्के से खींचने पर वह धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लौटती है, तो यह पानी की कमी का संकेत हो सकता है।



होंठों की जाँच

सूखे होंठ शरीर में पानी की कमी का शुरुआती संकेत हो सकते हैं।



घर पर ओ.आर.एस. कैसे तैयार करें?



चरण 1:

1 लीटर सुरक्षित पेयजल में 6 चम्मच चीनी और ½ चम्मच नमक अच्छी तरह घोलें



चरण 2:

घोल को अच्छी तरह मिलाएं और दिनभर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पीते रहें



चेतावनी:

24 घंटे के बाद बचा हुआ ओआरएस उपयोग न करें; उसे फेंक दें

किन लोगों को अधिक जोखिम है?



वृद्धजन



अकेले रहने
वाले व्यक्ति



गर्भवती
महिलाएं



बाहरी वातावरण में काम
करने वाले श्रमिक



सह-रुग्णताओं (अन्य
बीमारियों) से ग्रसित लोग



बच्चे

नियमित रूप से पानी पीना, बीच-बीच में आराम करना और छाया में रहना आपको गर्मी से होने वाली बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

अधिक जानकारी के लिए
QR कोड स्कैन करें

www.dfca.org.in
www.lcf.org.in

