

सतत घाम येतोय? तुमचे शरीर स्वतःला थंड करण्यासाठी झुंजत असेल.

दमट हवेत उन्हाचा त्रास जास्त होतो

ही लक्षणे दिसल्यास सावध व्हा



अतिघाम



चक्कर येणे



दम लागणे



हृदय जलद



डोकेदुखी



स्नायू आखडणे



अशक्तपणा



मळमळ

या सोप्या उपायांनी उष्णतेवर मात करा

- दिवसभर नियमित अंतराने पाणी प्या
- गरज असल्यास ORS घेऊन शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून काढा
- थंड होण्यासाठी घराच्या आत विश्रांती घ्या.
- हलके सुती कपडे
- तुमच्या आजूबाजूला हवा खेळती ठेवा
- गर्दीच्या आणि कुंद ठिकाणांपासून दूर राहा

शरीराला पाणी हवंय का?



लघवीचा रंग तपासा

फिकट पिवळा रंग = पाणी पुरेसे आहे
गडद पिवळा रंग = अजून पाणी प्या



ओठ तपासा

ओले ओठ = पाणी पुरेसे आहे पर पाणी पिएँ।
कोरडे किंवा फाटलेले ओठ = अजून द्रव प्या



घाम तपासा

अतिघाम + चक्कर येणे =
उष्णतेचा ताण



तहान तपासा

तीव्र तहान = पाण्याची
कमतरता



तुमचे स्वतःचे ORS तयार करा



Step 1

लिटर सुरक्षित पिण्याचे
पाणी + 6 चमचे साखर +
½ सपाट चमचा मीठ



Step 2

िश्रण पूर्णपणे विरघळेपर्यंत
ढवळा आणि दिवसभर
थोड्या-थोड्या घोट्यांनी प्या.



सावधान

उरलेले द्रावण 24 तासांनंतर
फेकून द्या कोणाला जास्त
काळजी घ्यावी लागेल?

Who is at risk?



वृद्ध व्यक्ती



एकटे राहणाऱ्या
व्यक्ती



गर्भवती
महिला



उन्हात काम
करणारे कामगार



दीर्घ आजार
असलेले लोक



मुले

लक्षात ठेवा : खूप उशीर होण्यापूर्वी तुमचे शरीर तुम्हाला
सावध करते. पहिलं लक्षण दिसताच कृती करा, शेवटची
वाट पाहू नका

Scan the QR code
to know more

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

