

दिनभर पसीना? शायद आपका शरीर ठंडा होने में संघर्ष कर रहा है।

नमी गर्मी को शरीर के लिए और मुश्किल बना देती है

इन लक्षणों पर ध्यान दें



अत्यधिक पसीना आना



चक्कर आना



साँस फूलना



दिल का तेज़ धड़कना



कमज़ोरी



जी मिचलाना

उमस भरी गर्मी में सुरक्षित कैसे रहें?

- 💧 दिन भर नियमित अंतराल पर पानी पीते रहें।
- 🏠 आवश्यकता होने पर ORS से शरीर में तरल की कमी पूरी करें।
- 🏠 ठंडी जगह पर समय-समय पर आराम करें।
- 👕 हल्के सूती कपड़े पहनें।
- 🌳 अपने आसपास हवा का अच्छा प्रवाह बनाए रखें।
- 🚫 भीड़भाड़ और घुटन वाली जगहों से बचें।

क्या आपका शरीर पानी मांग रहा है?



मूत्र की जांच

हल्का पीला मूत्र = शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा
गहरा पीला मूत्र = अधिक पानी पिएँ



नम होंठ

शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा
सूखे या फटे होंठ = अधिक तरल पदार्थ लें



पसीने की जांच

पूरे दिन अत्यधिक पसीना आना इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका शरीर खुद को ठंडा रखने के लिए संघर्ष कर रहा है



प्यास की जांच

अत्यधिक प्यास लगना शरीर में पानी की कमी का संकेत हो सकता है



घर पर ओ.आर.एस. कैसे तैयार करें?



चरण 1

1 लीटर सुरक्षित पेयजल +
6 चम्मच चीनी +
½ समतल चम्मच नमक



चरण 2

अच्छी तरह घोलें और दिन भर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पीते रहें।



चेतावनी

बचा हुआ घोल 24 घंटे बाद फेंक दें।

किन्हें ज्यादा खतरा है?



बुजुर्ग



अकेले रहने वाले व्यक्ति



गर्भवती महिलाएँ



बाहर काम करने वाले श्रमिक



लंबे समय से बीमारी से ग्रस्त लोग



बच्चे

पानी पीते रहना और बीच-बीच में ठंडक लेना गर्मी से होने वाली बीमारियों से बचा सकता है।

अधिक जानकारी के लिए
QR कोड स्कैन करें

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

