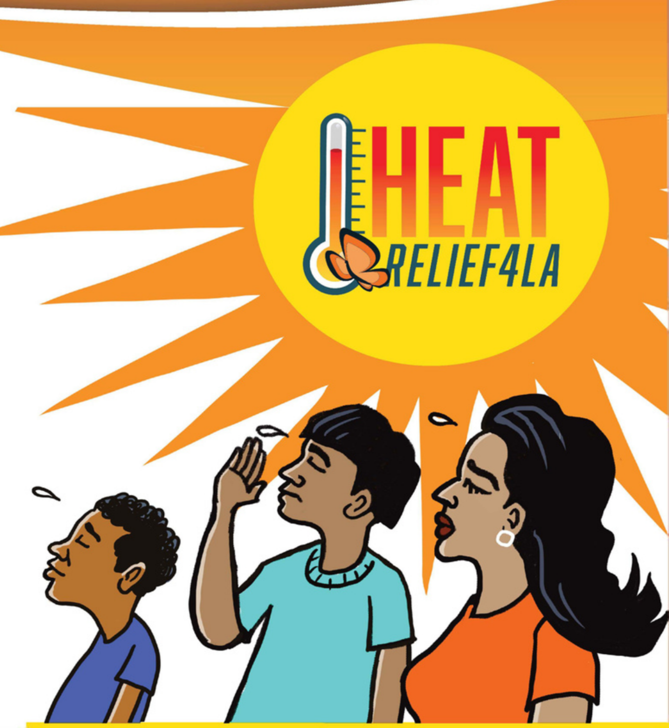
गर्मी के मौसम के लिए तैयार हों और अपना बचाव करें

लू (हीटवेव) अब लंबे समय तक चलती है, बार-बार आने लगी है, और आपके स्वास्थ्य के लिए उतना ही अधिक हानिकारक हो गई है!



किनको सबसे ज्यादा खतरा है?

- खुले में काम करने वाले श्रमिक
- लोग जो घर से बाहर ज्यादा कार्य करते रहते हैं
- नवजात शिशु और बच्चे, गर्भवती महिलाएं, वृद्ध लोग
- चिरकालिक रोगों जैसे अस्थमा, हृदय रोग और मधुमेह (डायबीटीज़) से ग्रस्त लोग
- अति-प्रदूषित क्षेत्रों में अस्पताल में भर्ती होने वाले रोगियों और मौतों की संख्या अत्यधिक होती है

गर्मी में लू से बचने के लिए आपको क्या तैयारी करनी चाहिए?

अपने शरीर को ठंडा रखें और पानी पीते रहें

- यदि आपको ज्यादा गर्मी लग रही है, कुलिंग सेंटर जैसी ठंडी जगह पर जाएं और विश्राम करें।
- हल्के रंग के और हल्के वजन के कपड़े पहनें जिनसे हवा आर-पार होती हो।
- ठंडे पानी से नहायें।
- सीधी धूप से बचें और कैफीन लेने की मात्रा को सीमित करें।
- सामान्य से अधिक मात्रा में पानी पियें और अपने साथ एक दुबारा इस्तेमाल की जाने वाली पानी की बोतल रखें।

अपने शरीर की सुनें

- **लू लगने से संबंधित चेतावनी संकेतों को जानें:** अत्यधिक पसीना आना, चिपचिपी त्वचा, शरीर में जकड़न, थकान, चक्कर आना, सिरदर्द, उल्टी लगना, घबड़ाहट, बुखार होना (104 F / 40 C)।
- यदि आप को ये लक्षण महसूस हो रहे हैं और लगता है कि आपको लू लग गई है, **911 पर कॉल करें और तत्काल चिकित्सीय उपचार लें।**

सूचित रहें

- स्थानीय समाचार और मौसम संबंधी रिपोर्टों को देखें
- लू लगने से सुरक्षित रहने के लिए तैयारी करें, योजना बनाएं, और उसका पालन करें
- एक मित्र प्रणाली बनाएं।
- वृद्ध लोगों और जो कोई भी खतरे में हो, उनका हालचाल पता करें।
- ई एम डी की चेतावनियाँ पाने के लिए साइन अप करें: **NotifyLA.org**
- कूल स्पॉटस एल ए एप को देखें अथवा शीतलता साधनों के लिए 311 पर कॉल करें: **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- हमारा वेबसाईट देखें: **Climate4LA.org/Heat**

अधिक जानकारी हेतु यह स्कैन करें

Climate EQUITY LA

CLIMATE EMERGENCY MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER

HIN