शीतलहर
(सुरक्षा उपाय)

- शीतलहर के दौरान घर के अंदर सुरक्षित रहें ।
- स्थानीय रेडियो प्रसारण केन्द्र के माध्यम से मौसम की जानकारी लेते रहें।
- शरीर में ऊष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिय पोषक आहार एवं गर्म पेय पदार्थो का सेवन करें।
- शरीर पर कई स्तरों वाले ऊनी एवं गर्म कपड़ो को पहनें।
- शरीर को सूखा रखें। कपड़े गीले होने की स्थिति में शरीर से ऊष्मा का ह्रास हो सकता है।
- कमरों में कैरोसीन, हीटर या कोयले की अंगीठी का प्रयोग करते हुए, धुएँ के निकास का उचित प्रबन्ध करना सुनिश्चित करें।
- यदि आपके पास अलाव इत्त्यादि न हो, तो नजदीकी जन–आश्रय केन्द्र में जाएं जहाँ अलाव की व्यवस्था हो।
- अपने सिर को ढक कर रखें, क्योंकि सिर के माध्यम से शरीर की ऊष्मा का ह्रास हो सकता है। अपने मुँह को भी ढक कर रखें, इससे आपके फेफड़ो को ठंड से सुरक्षा मिलेगी।
- क्षमता से ज्यादा कार्य न करें, इससे हृदयाघात का खतरा उत्त्पन्न हो सकता है।
- शीतदंश के लक्षणों पर नजर रखें, जैस शरीर के अंगो का सुन्न पड़ना, हाथों–पैरों की उंगालियों, कान, नाक आदि पर सफेद या पीले रंग के दाग उभर आना इत्त्यादि।
- हाइपोथर्मिया के लक्षणों पर नजर रखें जैसे याद्दाश्त का कमजोर पड़ना, असीमित ठिठुरना, सुस्ती, थकान, तुतलाना, असंबद्धता तथा कार्य में भटकाव इत्त्यादि।

हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण,

राजस्व विभाग–आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ, हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा जनहित मे जारी।

राज्य आपदा प्रबंधन हैल्पलाईन (टॉल फ्री) – 1070

Email: sdma-hp@nic.in, Website: www.hpsdma.nic.in Follow us: www.facebook.com/sajaghimachal

राजकीय मुद्रणालय, हि0 प्र0, शिमला–1252-राजस्व/16–15-9-2016–100 प्रतियां।

Acknowledgment : NIDM, New Delhi