

अत्यधिक गर्मी

अत्यधिक गर्मी एवं लू के दुष्प्रभाव को कैसे पहचाना जाए ? जब कोई व्यक्ति अत्यधिक गर्मी एवं लू से ग्रस्त हो तो क्या उपाय करें

अत्यधिक गर्मी एवं लू के संकेत व लक्षण	अत्यधिक गर्मी, लू एवं उष्माघात से बचने के उपाय
अत्यधिक प्यास और अत्यधिक पसीना : ये लू लगने के प्रारंभिक लक्षण हैं।	जब भी प्यास का अनुभव करे, पानी पिये; प्यास की उपेक्षा न करें।
शरीर का उच्च तापमान : १०४ डिग्री फारेनहाइट या अधिक का शारीरिक तापमान लू लगने का मुख्य लक्षण है।	जितनी जल्दी हो सके रोगी के शरीर के तापमान को कम करने का प्रयास करें। इसके लिए व्यक्ति को पंखे या एयर कूलर के पास लेटने में मदद करें, गीले तौलिये या किसी कपड़े को ठंडे पानी में डूबाकर लू से प्रभावित व्यक्ति को स्पंज करें, या शरीर पर बर्फ पैक रखें।
	कभी भी प्रभावित व्यक्ति को कंबल से न ढँके।
शरीर में नमक की कमी के कारण मांसपेशियों का ऐंठना। यह मुख्य रूप से उन लोगों में होता है जो खुली जगहों पर काम करते हैं।	नमकीन छाछ, चावल का पानी, नींबूपानी, आम पन्ना, आदि का सेवन करें। ओ.आर. एस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्ट्स सॉल्यूशन) का घोल भी उपयोगी है।
	ग्लूकोज़ का उपयोग न करें।
कमजोरी और बेहोशी	लू से प्रभावित व्यक्ति को छांव में ले जाकर ठंडक प्रदान करें। सिर को शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में नीचे रखें। इससे मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है।
हीट स्ट्रोक या उष्माघात: जब गर्मी का प्रभाव बढ़ता है, नाड़ी का दबाव और श्वास तेजी से कमजोर हो सकती है। इससे ग्रस्त व्यक्ति के पेशाब की मात्रा कम हो सकती है एवं पेशाब का रंग भी काला हो सकता है। कुछ मामलों में सिरदर्द, उबकाई और उल्टी भी हो सकती है। धीरे-धीरे व्यक्ति सुस्त हो जाता है और असंगतता से बात करना भी शुरू कर सकता है। हो सकता है की वह दिये गये पानी को पीना भी पसंद न करे। त्वचा शुष्क और पीली हो सकती है। कोई पसीना नहीं आता है परंतु व्यक्ति को तेज बुखार भी आ सकता है।	यह एक गंभीर स्थिति है और इस पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। उष्माघात से ग्रस्त व्यक्ति को तुरंत अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें। इस बीच शारीरिक तापमान को शांत करें। एक तौलिया या गीला कपड़ा मरीज़ के शरीर पर रखें, या शरीर पर बर्फ का पैक रखें, या ठंडे पानी से शरीर को स्पंज करें।

स्वयं को उष्माघात से कैसे बचाएँ?

1. जहां तक संभव हो धूप में न जाएं। यदि आप धूप में काम करना टाल नहीं सकते हैं, तो नीचे दी गई दिशा निर्देशों का पालन करें:
 - क) पानी और अन्य तरल पदार्थों का अधिक मात्रा में उपयोग करें:
 - १) प्रति घंटे एक गिलास पानी या किसी अन्य तरल पदार्थ जैसे कि नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी, आम पन्ना आदि का उपयोग करें।
 - २) कॉफी, चाय, अल्कोहल, ग्लूकोज का पानी या किसी अन्य मीठे पेय-पदार्थों का उपयोग कम से कम करे क्योंकि वे निर्जलीकरण की दर में वृद्धि करते हैं।
 - ख) उचित कपड़ों के पहनावे के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देशों का पालन करें :
 - १) कपास आदि जैसे हल्के कपड़े से बने ढीले और हल्के रंग के वस्त्र पहनें।
 - २) मोटरबाइक पर यात्रा करते समय अपना सिर और अपना चेहरा कपड़े या टोपी से ढँककर रखे।
 - ग) धूप में काम करने का समय समझदारी से चुने:
 - १) सुबह में जल्दी काम शुरू करने की कोशिश करें और लगभग १०-११ बजे तक जारी रखें।
 - २) दिन के सबसे गर्म समय के दौरान (लगभग ११ बजे से शाम ४ बजे तक) काम से विराम ले। बचे हुए काम को पूरा करने के लिए आप उसे शाम ५ बजे के बाद जारी रख सकते हैं।
 - ३) जब भी और जहां भी संभव हो छांव में ही रहने की कोशिश करें।
 - ४) यदि आप धूप में काम करते हैं तो जहाँ छाया उपलब्ध है उन जगहों पर समय-समय पर विश्राम करें।
 - ५) काम के उन स्थलों में जहाँ पेड़ उपलब्ध नहीं, वहाँ अस्थायी आश्रयों का निर्माण करें, जैसे महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) के कार्यस्थल, सड़कों और भवनों के लिए निर्माण स्थल आदि।
 - ६) यदि आपको दिन के समय बाहर सड़क पर यात्रा करनी पड़ती है तो सीधी धूप से बचने के लिए छतरी का उपयोग करें।

घ) यात्रा संबंधित आदतों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देशों का पालन करें :

- १) लंबी दूरी के लिए मोटरबाइक पर यात्रा न करें, विशेष रूप से ११ बजे से ४ बजे के बीच। जब भी आप मोटरबाइक पर सवारी करें तब सुनिश्चित करें कि आप हेलमेट का उपयोग कर रहे हैं।
- २) यात्रा करते वक़्त अक्सर पानी पीते रहें।
- ३) लंबी दूरी के लिए बच्चों, विशेषकर शिशुओं, को अपने साथ न ले जाएँ। अक्सर वे गर्मी के लू या हीट स्ट्रोक (ऊष्माघात) से पीड़ित होने के बावजूद भी चुप रहते हैं।
- ४) बस या ट्रेन से यात्रा करें।

II) पता करें कि लू या हीट स्ट्रोक (ऊष्माघात) से अत्यधिक प्रभावित कौन हो सकता है :

- १) बुजुर्ग और बच्चे (विशेष रूप से शिशु) ऊष्माघात से अतिसंवेदनशील हैं। इस वजह से उनकी विशेष देखभाल की जानी चाहिए।
- २) खुले मैदान में काम करने वाले श्रमिक और मजदूर सीधे धूप से प्रभावित होते हैं।
- ३) गर्भवती महिलाएँ तथा स्तनपान कराने वाली माताओं को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है, विशेषकर जब वे खुले मैदान में, सड़क पर या रसोई में काम कर रही हों।

III) घर पर ही उचित कदम उठाएं:

- १) यदि आप अपने घर के भीतर बेहद गर्म महसूस करते हैं तो दोपहर के दौरान पेड़ के नीचे आराम करें।
- २) जब भी घर के भीतर गर्मी लगने लगे तो घर की खिड़कियाँ खोल दें। पंखे का उपयोग करने से भी मदद मिल सकती है।
- ३) घर के अंदर भी अक्सर पानी पीते रहें।

यदि किसी व्यक्ति में उल्टी, बुखार या बेहोशी जैसे लक्षण दिखते हैं तो तुरंत उसे किसी नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं।



यह कार्य कोलंबोरेटीव्ह अडाप्टेशन रिसर्च इनिशिएटिव्ह इन आफ्रिका अँड आशिया (CARIAA) के अधीन, यूके सरकार के डिपार्टमेन्ट फॉर इंटरनेशनल डेव्हलपमेंट (DfID) और इंटरनेशनल डेव्हलपमेंट रिसर्च सेंटर (IDRC), कॅनडा के वित्तीय सहायता से पोषित हैं। इस लेख में व्यक्त विचार स्वयं रचनाकारों के हैं और आवश्यक रूप से DfID और IDRC या उसके गवर्नर्स बोर्ड का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं।