पत्र सूचना शाखा
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश

# लू–प्रकोप एवं गर्म हवा के प्रबंधन हेतु एडवाइजरी

**लखनऊ :17 मई, 2018**

उत्तर प्रदेश सरकार ने प्रदेश में लू से बचाव एवं राहत के लिए राष्ट्रीय आपदा प्रबन्ध प्राधिकरण, भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा हीट वेव के संबंध में जारी गाइड लाइन 2017 के आधार पर राज्य व जनपद स्तर पर हीट वेव एक्शन प्लान तैयार किया है। लू से जन–हानि भी हो सकती है। इसके असर को कम करने के लिए और लू से होने वाली मौत की रोकथाम के लिए सावधानी बरतने के सुझाव दिए गए हैं।

राज्य आपदा प्रबंध प्राधिकरण द्वारा लू प्रकोप एवं गर्म हवा के प्रबंधन हेतु जारी एडवाइजरी के अनुसार कड़ी धूप में बाहर न निकले, खासकर दोपहर 12:00 से 03:00 तक के बीच में, जिनती बार हो सके पानी पिएं, प्यास न लगे तो भी पानी पिएं। हल्के रंग के ढीले– ढीले सूती कपड़े पहने। धूप से बचने के लिए गमछा, टोपी, छाता, धूप का चश्मा, जूते और चप्पल का इस्तेमाल करें। सफर में अपने साथ पानी रखें। नशीले पदार्थ, शराब अल्कोहल के सेवन से बचें। शराब, चाय, काफी जैसे पेय पदार्थों का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह शरीर को निर्जलित कर सकते हैं। अगर आपका काम बाहर का है तो टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरुर करें और गीले कपड़े को अपने चहरे, सिर और गर्दन पर रखें। अगर आपकी तबियत ठीक न लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें। घर में बना पेय पदार्थ जैसे कि लस्सी, नमक–चीनी का घोल, नींबू पानी, छांछ, आम का पना इत्यादि का सेवन करें। जानवरों को छांव में रखें और खूब पानी पीने को दें। अपने घर को ठंडा रखें, पर्दे शटर आदि का इस्तेमाल करें, रात में खिड़कियां खुली रखें। फैन, ढीले कपड़े का उपयोग करें, ठंडे पानी से बार–बार नहाएं, गर्म हवा की स्थिति जानने के लिए रेडियो सुने, टी0वी0 देखें, समाचार पत्र पर स्थानीय मौसम पूर्वानुमान की जानकारी लेते रहें।

---

सम्पर्क सूत्रः–
अपर सूचना अधिकारी–संध्या कुरील

APEC13268/01:00-PM