

दैनिक उद्योग नगरी टाइम्स

E-mail : dainikudyognagritimes@gmail.com

सत्य ही कर्तव्य

(हिन्दी दैनिक प्रातःकालीन)

कानपुर, शुक्रवार 03 मई 2024

(R.N.I.No. UPHIN/2010/47220)

गया। दरअसल, इ-रक्षा का दाना का मात हा गइ। चाख पुकार भज दद्या ह।

समथन में आम आदमी पाटा कानपुर

गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

कानपुर, 02 मई (यू०एन०टी०)।

अनवर अशरफ चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।



इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें।

► लू लगने के लक्षण

अगर आपके शरीर का तापमान 104°F (40°C) से ज्यादा है और टेंपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है। अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ

समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टेंपरेचर के कारण हो सकता है।

स्किन का रंग लाल, गर्म और डाई होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।

हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लहने के कारण हो सकती है।

तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।

गैरस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

► लू लगने पर क्या बचाव करें?

अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

लू से बचने के लिए धूप में कम से

कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

एकदम से धूम में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नीबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।



लाइसेंस

वर्ष: 15 | अंक: 199

गूल्य: ₹ 3.00/-

पैज़ : 12

शुक्रवार | 03 मई, 2024

जन एक्सप्रेस

@janexpressnews janexpresslive janexpresslive www.janexpresslive.com/epaper

गर्भी के मौसम में लू से बचाव के लिए जारी की एडवाइजरी

जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने गुरुवार को गर्भी के मौसम में लू से बचाव के लिए एडवाइजरी जारी की। उन्होंने बताया कि बढ़ती गर्भी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है व लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझने पर परेशानी हो सकती है और परेशानी इयादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

उन्होंने बताया कि हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्भी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है जिसे हाइपरकोएग्जेबल स्टेट कहते हैं। गर्भी इयादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है इसलिए गर्भी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें। उन्होंने लू लगने के लक्षणों के बारे में बताते हुए कहा कि शरीर का तापमान 104 एफ्स (40 एफ्ट) से इयादा होने पर और टेंपरेचर को कंट्रोल न होने पर, बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति होने पर स्किन का रंग लाल, गर्म और डाई होना, हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना, तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं होने पर संभवत लू लगी हो सकती है।

सत्य का असर समाचार पत्र

Friday 3rd May 2024

jksingh.hardoi@gmail.com

website: satyakaasar.com

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय द्वारा मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी



वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है। इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें। लू लगने के लक्षण अगर आपके शरीर का तापमान 104°F (40°C) से ज्यादा है और टेपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है। अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टेपरेचर के कारण हो सकता है। स्किन का रंग लाल, गर्म और डाई होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है। हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लहने के कारण हो सकती है। तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है। गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं। लू लगने पर क्या बचाव करें अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए। लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें। गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है। एकदम से धूम में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें। अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें। गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।

रहस्य संदेशा

-124 लखनऊ व एटा से प्रकाशित शुक्रवार, 03 मई 2024

R.N.I. No.: UPHIN/2007/20715

पृष्ठ-

गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

अनवर अशरफ

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा ?

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने



लगता है। इस स्थिति को हाइपरकोएग्जेवल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें।

लू लगने के लक्षण

अगर आपके शरीर का तापमान 104 एफ्स (40 एफ्ट) से ज्यादा है और टेंपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।

*अगर बहुत ध्रुम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टेंपरेचर के कारण हो सकता है।

*स्किन का रंग लाल, गर्म और डाई होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।

हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।

*तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

*लू लगने पर क्या बचाव करें ?

अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

*लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर

करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

*गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

*एकदम से धूम में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।

ना रुरुजाम पर्यं द्वान् वा
दैनिक जागरण आई नेक्स्ट 03/05/2024

सीएसए में गिलहरियों के लिए लगाए बर्तन

सीएसए के एमबीए (एबीएम) के स्टूडेंट्स की ओर से कैपस में लगभग 50 से अधिक स्थानों पर पक्षियों और गिलहरियों के लिए पानी पीने हेतु मिट्टी के बर्तनों में व्यवस्था की गई है। वीसी डॉक्टर आनंद कुमार सिंह ने बताया कि गर्भियों के मौसम में पानी पिलाने से ज्यादा नेक कार्य कोई नहीं है। स्टूडेंट्स की यह निसंदेह सराहनीय पहल है। इस मौके पर डीन एग्रीकल्चर डा सीएल मौर्य, डॉक्टर अंशु सेंगर और डॉ नीतू सिंह आदि मौजूद रहे।

से : है ।
मो : सुन
लेहे : व
अमृत
दिल
आर्या
सुह
रम्भ
नुन
धार
तं स
कर
‘ति
अमृ
और
मेर
है ।
प्राप
आर
व न
विद
एम

मालिनी



दि ग्राम टुडे, काशीपुर।
(माजय योर्य)

पर्सोनेल अग्राह कृति एवं प्रोटोकॉली विधिविधायक काशीपुर के अधीन संचालित बृषि विज्ञाप केंद्र दिल्लीप नगर की यह नेतृत्विक टीवटर नियमित अवसरों ने बताया कि

गमी हर योजनों से बढ़ रही है। यह में लू लगाने सौमय से जुड़ी एक समस्या समझा है। लू लगाने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार विधिति नहीं हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या जीरों में डिल्डोइलन की विधिति पैदा होने पर लू लगाने का संभावा बढ़ जाता है। अगर लू लगाने के संकेत तुरंत नहीं समझी तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी जबका बढ़ने पर खोल स्ट्रोक हो सकता है।

गमी में चरों बहता है स्ट्रोक का खतरा?

हेल्थ एवं स्पर्श के मुनाफिक गमी बहने के कारण जीरों खुद को ठड़ा छोक से नहीं

नहायत के समझ पैदा किया गया।

लौकर लाइनक से बाहरछाय की ओर कराया गया जहाँ उनकी गंभीर लाज बनी रही है।

गमी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की गई एडवाइजरी

कर पाता है, इसके कारण ब्लाइफिक होने लगता है, इस विधिति की लाइनकोएस्यूएल स्टेट कहती है, यानी ज्ञाता बहने के कारण ब्लाइफिल्ट होने का साक्षर बहु जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखियम बहता है, इसलिए यहाँ में जानती है कि खुद को लाइटेट रखें।

लू लगाने के लक्षण

अगर आपके जीरों का लगाना 104एस्ट (40एस्ट) से ज्ञाता है और ऐपोचर को बांग्रेल नहीं बता या रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।

*अगर बहुत धूप और विधिविहृष्णन जीरों विधिति हो रही है ज्ञान कुछ समझ नहीं या रहा है तो ऐसा दियाग पर जाई ऐपोचर के कारण हो सकता है।

*जिन जब रंग लाल, गर्व और चांद लेजा ही लू लगाने के लक्षण हैं। अबसर लू लगाने पर पश्चोना नहीं आता है।

लौट संकेतों लगाय पैदा होना जैसे कि हाई ब्लॉट होना भी लू लगाने के कारण हो सकती है।

“तीव्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे विश्वरूप, चार अन्न, और गंधीर मामलों में दीरा भी लू लगाने के कारण हो सकता है।

गैस्ट्रोइटोलाइनल में जुड़ी समस्याएं जिसमें जल्दी, मरती और दल लोना भी लू लगाने के साथ हो सकते हैं।

लू लगाने पर क्या बचाव करें?

अगर जीरों को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पनीर पिलाएं और जीरों को लाइटेट रखने की कोहिनित करें। जिससे लू के अग्रर को बच दिया जाए।

*लू में बचने के लिए धूप में जब से कम निकालें। अगर निकाल रहे हैं तो खाल या किसी भूती कपड़े से खुद को कवर

करके रहें। कोशिश करें जीरों को नहा रखने की इन्सिर एंड और कूलर में ही रहें।

“गमी और लू से बचने के लिए जानती है कि इन्हें और हवा याम होने वाले मूत्री बायहे पहुंचें। इससे पर्सीना निकालने में मदद मिलती है और यहाँ कम लगती है।

“एकदम में धूप में जाने से बचें। अगर आप एसो में निकाल रहे हैं तो योधे धूप में न जाएं। जीरों के लगानाम को बैलैंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ जारीरिक ज्ञान रहे हैं तो बैच-बैच में खेक ले और जीरों को लगाना मुक्त होने दें। लगानाम पानों पोरे रहें और जीरों को लाइटेट (जलगोला) रखें।

गविनों में आप का रस और पना निर्मालों का जूस जिस नाशिल पानी निर्माल और पुरीना और जीरों को सेवन करें। इससे जीरों में पानी की जामी जो दूर किया जा सकता है।

प्रधानमंत्री भारत सरकार के प्रस्तावित कार्यक्रम पर पुलिस आयुक्त द्वारा पुलिस कार्यालय में की गई गोष्ठी

दि ग्राम टुडे, काशीपुर संज्ञ

“ज्ञानलय निर्माल - जाति का निर्माल”

स्वच्छताप्रयोग जावस्था, प्रकाश

मारी मात्रा में गंजा बरामद करने में मिली खाकी को कामयाबी, आरोपी भेजे गये जेल

दि ग्राम टुडे स्वास्थ्यालय
लालगढ़, प्रतापगढ़।

कोतवाली पुलिस ने अग्राह

कुमार चौरसिया गंजे मर्मिल
पुलिस के हाथे बढ़ गया।
आरोपी के पास से पुलिस ने



सच की अहमियत

हर सवेरे नया जोश

कानपुर | शुक्रवार, 03 मई 2024

| कानपुर, लखनऊ, उत्तराखण्ड से एक साथ प्रकाशित

सूचना प्रसारण मंत्रालय एवं भारत सरकार द्वारा रजिस्टर्ड

गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

पंकज अवस्थी, सच की अहमियत



कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विभागिताय कानपुर के अधीन सञ्चालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिता अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने वाली हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा?: हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक

से नहीं कर पाता है, इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है, इस स्थिति को हाइपरकोग्युएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड थिल्ट होने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण स्ट्रोक

लू लगने के लक्षण

- अगर आपके शरीर का तापमान 104 एफ (40 एफ) से ज्यादा है और टैंपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।
- अगर बहुत श्वम और चिङ्गिझापन जैसी स्थिति हो रही है इसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टैंपरेचर के कारण हो सकता है।
- स्क्रिन का रंग ताल, गर्म और डाई होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।
- हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।
- तीक्ष्ण से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।
- गैस्ट्रोइटरोस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

का जोखिम बढ़ता है, इसलिए गर्मी में की कोशिश करें। जिससे लू के असर को जल्दी ही कि खुद को हाइड्रेट रखें।

लू लगने पर क्या बचाव करें?: अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले

कम किया जाए।

लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके

रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

*गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

*एकदम से धूप में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू की सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।