

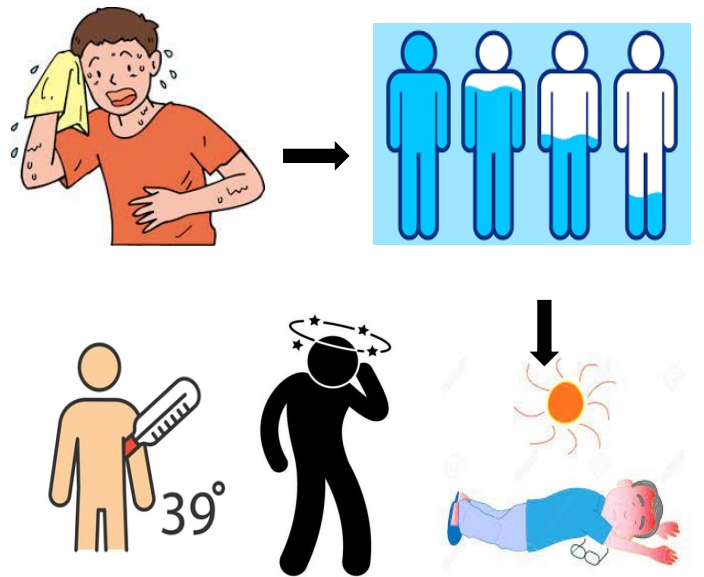
## हीट स्ट्रोक (Heat Stroke)



- हीट स्ट्रोक या जिसे सामान्य भाषा में “लू लगना” भी कहते हैं यह गर्मियों के दिनों में ज्यादा देखने को मिलता है ।
- यह अधिक गर्मी में बहुत ज्यादा समय तक बाहर रहने या फिर कठिन परिश्रम करने से हो जाता है ।
- यह एक आपातकालीन परिस्थिति होती है । अगर तुरंत सही इलाज ना मिले तो पीड़ित व्यक्ति के दिमाग, दिल, गुर्दे और मांसपेशियों में खराबी हो जाती है ।

### यह कैसे होता है?

गर्मी के दिनों में पसीने के साथ शरीर का बहुत सारा पानी निकल जाता है । यदि हम पानी या अन्य तरल पदार्थ पीकर इसकी आपूर्ति नहीं करते तो चक्कर आना, कमजोरी, थकान, मांसपेशियों में दर्द, बेहोशी (हीट सिनकोप/क्रेम्प्स) जैसे लक्षण दिखाई देते हैं । शरीर का तापमान भी बढ़ जाता है तब यदि समय पर इसका इलाज न किया जाये तो उस व्यक्ति को हीट स्ट्रोक हो जाता है ।



### कौन से लोग ज्यादा खतरे में होते हैं?

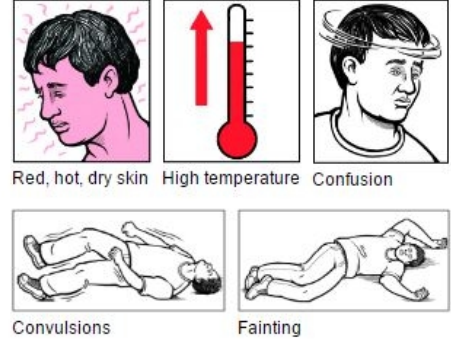
- बच्चे व बूढ़े
- बाहर धूप में खड़े रहने व काम करने वाले लोग जैसे- मजदूर, स्पोर्ट्समेन, पुलिस आदि
- वो लोग जिन्हें दिल की या फेफड़ों की पुरानी बिमारी है
- जिन्हें मोटापा है



### हीट स्ट्रोक के लक्षण:

1. शरीर का तापमान बढ़ना -104°F तक भी
2. मानसिक स्थिति का बिगड़ना- भ्रम, चिड़चिड़ापन, बोलने में कठिनाई
3. दौरे आना, बेहोशी
4. शरीर छूने पर गर्म और सूखा लगना, पसीना न आना
5. शरीर लाल हो जाना
6. सांस तेजी से चलना
7. सर में दर्द होना

### Heat Stroke



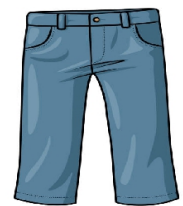
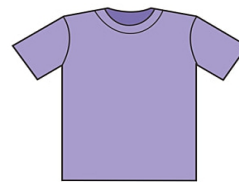
### क्या करना चाहिए?

- पीड़ित व्यक्ति को छाँव में या किसी कमरे के अन्दर लेटा दें
- भारी व अतिरिक्त कपड़े शरीर से हटा दें
- हाथ, पैर व सर पर नार्मल पानी की पट्टीयां रखें
- तुरंत अस्पताल ले जाने की कोशिश करें

### बचाव

हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए गर्मियों के दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. कॉटन के ढीले कपड़े पहनें
2. बाहर जाते समय छाते का प्रयोग करें
3. अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीयें। ORS भी ले सकते हैं
4. धूप में खड़ी हुई बंद गाड़ी में न बैठें और बच्चों को न छोड़ें
5. कोशिश करें कि दोपहर के वक़्त कठिन परिश्रम वाले काम न करें



DRINK  
WATER!

