

## लूको रोकथाम

Nepali Version

### लू के हो ?

मानव शरीरले आन्तरिक तापलाई स्वतः नियन्त्रण गर्दछ। यदि हामीलाई गर्मी भएमा त्यसलाई चिसो बनाउनुको लागि शरीरले तुरुन्तै प्रतिक्रिया पसिना आउने र श्वासप्रश्वासको गति बढाउने गर्दछ।

त्यसो भएता पनि अत्याधिक गर्मीमा ती प्रतिक्रियाले हाम्रो शरीरलाई प्रभावी रूपमा चिसो बनाउन सक्दैन, जसकारण धपेडी वा लूको शिकार भइन्छ।

#### धपेडी वा लूको संकेत

रिङ्गटा लाग्ने  
 टाउको दुख्ने  
 वाक्वाकी लाग्ने  
 श्वासप्रश्वास बढ्ने  
 मानशिक अन्यौल हुने  
 शरीरको तापक्रम ४१ डिग्री वा सो भन्दा बढी भएमा  
 काम्नु वा अचेत हुनु नै लू हो।

#### संभावित व्यक्ति

- ❖ मोटो व्यक्तिहरु
- ❖ विरामी (मुटु रोग तथा उच्च रक्तचाप पीडितसहित)
- ❖ वृद्धहरु
- ❖ केटाकेटीहरु

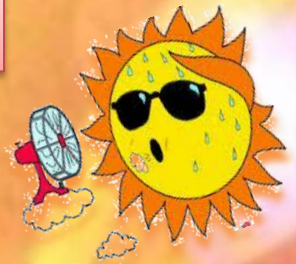


#### लूमा अपनाउनु पर्ने सतर्कता

हडकड मौसम विभागको मौसम सम्बन्धी सचेतनालाई ध्यान दिई तलका उपाय अवलम्बन गर्ने:

- ❖ ताप परावर्तनको र अनुकूल वाष्पकरणको लागि हल्का रंगको तथा खुकुलो कपडा लगाउने।
- ❖ उच्च गर्मीको मौसममा हाईकिड वा ट्रेकिडलगायतका कोठा बाहिरका जोरदार शारीरिक व्यायम नगर्ने।
- ❖ संभव भएमा कोठा बाहिरका गतिविधि बिहान वा बेलुका गर्ने।
- ❖ यदि तपाईंले गर्मी वातावरणमा काम गर्नु पर्छ भने, काम गर्ने ठाउँमा व्यवहारिक रूपले छहारीको बन्दोबस्त गर्नुहोस्। शरीरलाई फूतीलो गर्नको लागि क्षण-क्षणमा शितलमा विश्राम लिनुहोस्।
- ❖ पानीको कमि हुन नदिनको लागि धेरै मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- ❖ चिया-कफीजस्ता पेयपदार्थ तथा मादकपदार्थबाट टाढै रहनुहोस्, ती पदार्थले पिसाबको माध्यमबाट शरीरमा पानीको मात्रा कम गराउँछ।
- ❖ रोकेर राखिएका सवारी साधनमा नबस्नुहोस्।

अस्वस्थ भएको महशुश भएमा काम तुरुन्त रोकनुहोस् र छिटो स्वास्थ्य सम्बन्धी सल्लाह लिनुहोस्।



**TEL: 23443019**