

गर्मी के खिलाफ छेड़े जंग कर्मचारियों का जीवन बनाए सुगम



आपातकालीन स्थिति में चिकित्सा सहायता



मानसिक संवेदनाओं /
संतुलन का बदल जाना



गर्म, लाल और
सूखी त्वचा



शरीर का तापमान
≥ 40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट



बहुत तेज
सिर दर्द



मतली या
उल्टी



मांसपेशियों में
कमजोरी या ऐठन



घबराहट, चक्कर आना,
बेहोशी और सिरदर्द



तेजी से सांस चलना या
दिल की धड़कन
तेज होना

गर्मी की बीमारी / लू के संबंध में प्राथमिक चिकित्सा कदम



छांव वाली जगह पर
आराम करें, पानी पिलाएं



पैर को ऊपर करके लेटे, शरीर
को ठंडे पानी से पोछें और
होश में होने की स्थिति में
पानी पिलाएं

बीमार कर्मचारी को नज़दीकी अस्पताल ले जाएं या
एम्बुलेंस को कॉल करें



- अगर कर्मचारी बेहोश है, तो उसे कुछ भी खाने-पीने को ना दें
- अगर कर्मचारी थोड़ा भी सचेत और जागा हुआ है तो उसे धीमे धीमे ठंडा पानी या अन्य कोई तरल पेय पदार्थ जैसे ओ आर एस घोल पिलाएं
- सुरक्षा बर्दी तुरंत हटा दें
- कपड़ों को इतना ढीला करे जिससे उनकी गरिमा बनी रहे
- पानी से धीरे धीरे छींटे करे या शरीर पर ठंडा भीगा हुआ कपड़ा लपेटें या उसके शरीर को ठंडे पानी से पोछें
- पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज करें
- यदि बेहोशी के हालत में उल्टी हो तो उन्हें करवट के बल लिटा दें

अतिसंवेदनशील लोग ▶

