झारखण्ड सरकार
गृह, कारा एवं आपदा प्रबंधन विभाग
(आपदा प्रबंधन प्रभाग)
शीतलहर के दौरान सुरक्षा

शीतलहर के दौरान ठंड से बचने के लिये निम्नलिखित सुरक्षा निर्देशों का पालन अवश्य करें।

क्या करें/क्या न करें ?

- अत्यधिक ठंड के समय यथासंभव घर के अन्दर रहें।
- बच्चों को पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनाकर रखें।
- अपने घर को गर्म रखें, पर्दे, शटर का इस्तेमाल करें।रात में खिड़कियाँ खुली न रखें।
- कोयले की अंगीठी/मिट्टी का तेल का चूल्हा/हीटर आदि का प्रयोग करते समय सावधान रहें व कमरे को हवादार रखें, ताकि जहरीले धुएँ से कोई नुकसान न हो।
- कई स्तरों वाले गर्म कपड़े पहनने से ठंड लगने से बचा जा सकता है।
- पर्याप्त मात्रा में भोजन करें एवं ज्यादातर प्रोटीनयुक्त भोजन एवं पीने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें।
- घर में ORS का पैकेट रखें एवं घर में सभी को इसके इस्तेमाल का तरीका बतायें।
- पालतू जानवरों को घर के अन्दर बाँधें तथा उनके शरीर को ढँकने के लिए टाट या बोरे का प्रयोग करें, जिससे उन्हें ठंड लगने से बचाया जा सके।
- बहर निकलते समय टोपी, मफलर आदि का इस्तेमाल करें एवं सूखे कपड़ों का प्रयोग करें।
- वाहन चलाते समय गति नियंत्रित रखें, हेलमेट पहनें एवं हाथों में दस्ताने का प्रयोग अवश्य करें।
- प्रशासन द्वारा अलाव की व्यवस्था एव रैनबसेरा को सुदृढ़ बनाया जाय।
- सामुदायिक केन्द्र या उन स्थलों पर जाएँ, जहाँ प्रशासन द्वारा अलाव का प्रबन्ध किया गया हो।
- रैनबसेरा का इस्तेमाल रात में ठहरने हेतु किया जाय।
- यदि तबियत ठीक न लगे, चक्कर आए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- शरीर को सूखा रखें, गीले कपड़े तुरंत बदल लें, ये शरीर को नुकसान पहूँचा सकते हैं।
- आपात कालीन किट तैयार रखें जलावन की लकडियाँ, फावड़े,पर्याप्त गर्म कपड़े ,ORS आदि।
- स्थानीय सामाचार पत्रों/रेडियो/टेलीविजन से मौसम की जानकारी लेते रहें।

ठंड लगने पर क्या करें–

- ठंड लगे यक्ति को गर्म विस्तर पर लिटा दें। यदि कपड़े गीले हो तो उन्हें बदल दें।
- ठंड लगे व्यक्ति को गर्म पदार्थ जैसे–चाय अथवा गर्म पेय पीने को दें, ताकि शरीर का तापमान बढ़ सके।
- यदि व्यक्ति को डायरिया हो जाए तो ORS/नमक चीनी का घोल पीन को दें, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो।
- ठंड लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे में सुधार न हो तो तुरंत नजदीकी अस्पताल में ले जाएँ।
- किसी आपातकाल की स्थिति में नजदीक के अस्पताल से सम्पर्क करें।