

જામનગર મહાનગર પાલિકા  
આરોગ્ય શાખા

**:: પ્રેસનોટ ::**

જામનગર મહાનગર પાલિકાની યાદી જણાવે છે કે હાલ **IMD**(ભારતીય હવામાન વિભાગ) મુજબ ગુજરાતભરમાં આગામી દિવસો દરમ્યાન તાપમાન વધુ રહેવાની શક્યતા છે. જેથી જામનગર શહેરમાં પણ સામાન્ય કરતાં વધારે તાપમાનની શક્યતા છે. માટે આવા સંજોગોમાં લુ લાગવાની શક્યતાઓ વધુ રહે છે. માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ તકેદારી રાખવા શહેરનાં દરેક નાગરીકને નમ્ર અપીલ કરવામાં આવે છે. તેમજ લુ લાગવાનાં લક્ષણો જણાયતો સરકારી આરોગ્ય કેન્દ્ર તથા ફેમીલી ડોક્ટરનો તાત્કાલીક સારવાર લેવી અને લુ થી બચવા માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ પગલાં લઈ શકાય.

**લુ લાગવાના લક્ષણો :-**

- માથું દુઃખવું, પગની પીડીઓમાં દુખાવો થવો.
- શરીરનું તાપમાન વધી જવું.
- ખુબ તરસ લાગવી.
- શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જવું.
- ઉલ્ટી થવી, ઉબકા આવવા, ચકકર આવવા.
- આંખે અંધારા આવવા, બેભાન થઈ જવું,
- સુધ-બુધ ગુમાવી દેવી.
- અતિ ગંભીર કિસ્સામાં ખેંચ આવવી.

**લુ લાગવાથી બચવાના ઉપાયો :-**

- ગરમીમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી બહાર નીકળવાનું ટાળવું, આખું શરીર અને માથું ઢંકાય તે રીતે સફેદ સુતરાઉ કપડાં પહેરવા, ટોપી, ચશ્માં, છત્રીનો ઉપયોગ કરવો.
- ભીનાં કપડાંથી માથું ઢાંકી રાખો, વારંવાર ઠંડુ પાણી પીવું.
- લીંબુ શરબત, મોળી છાશ, તાડફળી અને નાળીયેરનું પાણી, ખાંડ મીઠાનું દ્રાવણ, ઓ.આર.એસ. વગેરે પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવા.
- ગરમીમાં બહારથી ઘરે આવ્યા બાદ શરીરનું તાપમાન નીચે આવે ત્યારબાદ જ નહાવું.
- દિવસ દરમ્યાન ઝાડ નીચે ઠંડક અને છાંયામાં રહેવું.

- નાના બાળકો, સગર્ભા માતાઓ, વૃદ્ધો તથા અશક્ત અને બિમાર વ્યક્તિઓએ તડકામાં વિશેષ કાળજી લેવી.
- બજારમાં મળતો ખુલ્લો, વાસી ખોરાક, બરફ ખાવાનું ટાળો, લગ્ન પ્રસંગે દૂધ, માવાની આઈટમ ખાવી નહી.
- ચા-કોફી અને દારૂના સેવનથી લુ લાગવાની શક્યતા વધે છે. તેથી તેનું સેવન ટાળવું. તાજાં ફળોનાં રસનું સેવન કરવું.

①  
0210512A

તા. ૨/૦૫/૨૦૨૬

મેડીકલ ઓફિસર ઓફ હેલ્થ  
જામનગર મહાનગરપાલિકા

પ્રતિ,  
તંત્રીશ્રી

આપના દૈનિક વર્તમાનપત્રમાં લોક પ્રચાર અર્થે વિનામુલ્યે પ્રસિધ્ધ કરવા વિનંતી.