

4/10

PUBLIC HEALTH ADVISORY

PROTECT YOURSELF FROM COLD WAVE

WHAT IS A COLD WAVE?

A cold wave is a weather-related event characterised by sharp drop of air temperature, strengthening of windspeed or associated with hazardous weather like frost and icing

Extreme cold may lead to injuries and death if precautionary measures are not taken



High Risk Group

- People who remain outdoors for long periods- homeless, hikers, outdoor workers, etc.
- People who drink alcohol or use illicit drugs.
- Elderly, Children, Farmers, Manager of night Shelters, disabled, pregnant & lactating mothers

Exposure to intense cold may lead to Hypothermia,
SIGNS AND SYMPTOMS OF HYPOTHERMIA

Adults

- Shivering
- Slurred speech
- Memory loss
- Confusion
- Exhaustion or feeling very tired
- Drowsiness
- Fumbling hands

Babies

- Bright red, cold skin
- Very low energy



Hypothermia is a medical emergency. Take Immediate ACTION!

- Get the person into a warm room or shelter and change clothes, remove any wet clothing.
- Warm the person's body with skin-to-skin contact, dry layers of blankets, clothes, towels, or sheets.
- Give warm drinks to help increase body temperature, but do not give alcoholic drinks. Do not try to give beverages to an unconscious person.
- After body temperature has increased, keep the person dry and wrap their body, including their head and neck, in a warm blanket.
- Arrange proper medical attention as soon as possible.
- A person with severe hypothermia may be unconscious and may not seem to have a pulse or breathing. In that case, handle the person gently, and get emergency assistance immediately.

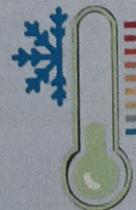
Follow weather information closely and act as advised during cold wave :-

Do's ✓

- Stay indoors as much as possible and minimize travel to prevent exposure to cold wind.
- Wear multiple layers of loose fitting, lightweight, windproof warm woollen clothing rather than one layer of heavy clothing.
- Keep yourself dry. If wet, then cover head, neck, hands and toes adequately.
- Use hats and mufflers to prevent heat loss.
- Wear insulated / waterproof shoes.
- Eat healthy food to maintain the equilibrium of body temperature.
- Eat fruits and vegetables rich in Vitamin- C to maintain adequate immunity.
- Drink warm fluids regularly.
- Moisture your skin with oil, petroleum jelly or body cream.
- Take care of elderly people and children.
- Check about the wellbeing of elderly neighbors who live alone.
- Prolonged exposure to cold can turn skin to pale, hard, numb and black blisters on exposed body parts such as fingers, toes, nose and / or earlobes. Immediately consult the doctor.

Dont's ✗

- Avoid prolonged exposure to cold.
- Do not ignore shivering.
- Do not drink alcoholic beverages.
- Do not massage the frost bitten area.
- Do not give the affected person any fluids unless fully alert.
- Do not leave a fire unattended.
- Do not burn candles, woods, etc. in closed, unventilated rooms and prevent carbon monoxide (CO) poisoning.



सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह

शीत लहर से खुद को बचाएं

शीत लहर क्या है? शीत लहर एक मौसम से संबंधित घटना है जो, हवा के दबाव में तेजी से वृद्धि, हवा की गति में तेजी एवं ठंड और हिमपात जैसे खतरनाक मौसम से जुड़ी हुई है।



अगर एहतियाती उपाय नहीं किए गए तो, अत्याधिक ठंड से शारीरिक क्षति और मौत भी हो सकती है

उच्च जोखिम समूह

- जो लोग लंबे समय तक बाहर रहते हैं— बेघर, पर्वतारोही, बाहरी कर्मचारी आदि।
- जो लोग शराब पीते हैं या अवैध ड्रग्स का इस्तेमाल करते हैं।
- बुजुर्ग, बच्चे, सह-रुग्णता वाले लोग, किसान, रात्रि आश्रयों के प्रबंधक, विकलांग, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं।

अत्याधिक ठंड के संपर्क में आने से हाइपोथर्मिया हो सकता है।

हाइपोथर्मिया के लक्षण

वयस्कों में—

- कंपकंपी
- याददाश्त में कमी
- थकावट
- अस्पष्ट वाणी
- भ्रम
- उनींदापन
- हाथ फड़फड़ाना

बच्चों में—

- चमकदार लाल और ठंडी त्वचा
- ऊर्जा की कमी



हाइपोथर्मिया एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है। तुरंत निम्नलिखित उपाय करें!

- व्यक्ति को गर्म कमरे या आश्रय में ले जाएं और कपड़े बदलें, गीले कपड़े हटा दें।
- व्यक्ति के शरीर को त्वचा से त्वचा के संपर्क, कंबल, कपड़े, तौलिये या चादर की सूखी परतों से गर्म करें।
- शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए गर्म पेय दें, लेकिन मादक पेय न दें। बेहोश व्यक्ति को पेय पदार्थ देने की कोशिश न करें।
- शरीर का तापमान बढ़ने के बाद, व्यक्ति को सूखा रखें और उसके सिर और गर्दन सहित शरीर को गर्म कंबल में लपेट दें।
- जल्द से जल्द व्यक्ति के लिये उचित चिकित्सा का प्रबंध करें।
- गंभीर हाइपोथर्मिया वाला व्यक्ति बेहोश हो सकता है और ऐसी स्थिति में उसकी नाड़ी चलने या सांस लेने का पता चलना मुश्किल है। ऐसी स्थिति में तुरंत आपातकालीन सहायता प्राप्त करें।

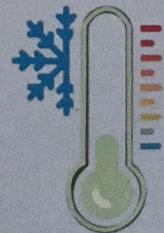
शीत लहर के दौरान मौसम की जानकारी रखें और सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह के अनुसार कार्य करें।

क्या करें— ✓

- जितना हो सके घर के अंदर रहें, ठंडी हवा के संपर्क में आने से बचें और कम से कम यात्रा करें।
- भारी कपड़ों की एक परत की जगह ढीले ढाले, हल्के, पवनरोधी गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- अपने आप को सूखा रखें। यदि गीले हैं, तो अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैर की उंगलियों को पर्याप्त रूप से ढक लें।
- टोपी और मफलर का उपयोग करें, इंसुलेटेड/वाटरप्रूफ जूते पहनें।
- संतुलित आहार के साथ विटामिन-सी युक्त फलों एवं सब्जियों का सेवन करें।
- नियमित रूप से गर्म तरल पदार्थों का सेवन करें।
- तेल, पेट्रोलियम जेली या बॉडी क्रीम से नियमित रूप से अपनी त्वचा को नम रखें।
- बुजुर्गों और बच्चों का ध्यान रखें। अकेले रहने वाले बुजुर्ग पड़ोसियों की सहायता के बारे में पता करते रहें।
- ज्यादा देर ठंड में रहने से यदि त्वचा का रंग फीका पड़े, शरीर में सुन्नपन हो या काले रंग के फफोले पड़ें, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

क्या ना करें— ✗

- लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से बचें।
- कंपकंपी को नजरअंदाज न करें।
- मादक पेय पदार्थों का सेवन ना करें।
- शीतदंश वाले अंग की मालिश न करें।
- प्रभावित व्यक्ति को तब तक कोई तरल पदार्थ न दें, जब तक वह पूरी तरह सचेत न हो।
- आग को बिना देखरेख के ना छोड़ें।
- बंद एवं बिना हवादार कमरों में मोमबत्तियां, लकड़ी आदि न जलाएं और कार्बन मोनोऑक्साइड (CO) के दुष्प्रभाव से बचें।



जनहित में जारी

जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवा निदेशालय
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

