

सर्दियों के लिए तैयार रहें

सर्दियों के दौरान स्वस्थ एवं रोग मुक्त रहने के लिए 5 सुझाव

1

धुंध(स्मॉग)

वायु गुणवत्ता के बारे में जानकारी रखें और मास्क को मुँह ढकने के लिए उपयोग करें। वायु प्रदूषण जल्दी सुबह और देर शाम के समय ज्यादा होता है, इसलिए उस समय बाहर व्यायाम करने से बचें।



2

ठंड से होने वाली समस्याएं (फ्रॉस्टबाइट/हाइपोथर्मिया)

ये परिस्थिति/समस्याएं अत्यधिक ठंड से होती हैं। ठंड से बचने के लिए परतों में कपड़े पहनें और लंबे समय तक ठंड में रहने से बचें। यदि अत्यधिक समय ठण्ड में रहने के बाद कोई असामान्य लक्षण दिख रहे हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



3

मानसिक स्वास्थ्य

सर्दियां आपके मानसिक स्वास्थ्य को कई प्रकार से प्रभावित कर सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बनाए रखने के लिए योग/ध्यान करें, अपने रुचि वाले कार्यों में समय बिताएं, गर्म पानी से नहाएं, और सोने से पहले मोबाइल अथवा टीवी देखने का समय सीमित करें। इससे आपकी मनोदशा अच्छी रहेगी।



4

शारीरिक स्वास्थ्य

रक्त संचार बनाए रखने, शरीर को गर्म रखने और अच्छी नींद के लिए सीमित समय तक घर के अंदर शारीरिक गतिविधियों/व्यायाम करें। उदाहरण के लिए – योग – 30 मिनट, टहलना – 30 मिनट, घरेलू काम – 30 मिनट, बच्चों और पालतू जानवरों के साथ खेलना।



5

जलयोजन (हाइड्रेशन)

सर्दियों के दौरान पानी एवं तरल पदार्थों का सेवन(हाइड्रेशन) आपको स्वस्थ शरीर के तापमान को बनाए रखने और बीमारियों को दूर रखने में मदद कर सकता है। नियमित रूप से गुनगुना पानी और गर्म पेय पिएं। चाय, कॉफी, शराब आदि को सीमित करें। जब भी बाहर जाएं, पानी की बोतल साथ रखें।



कदम उठाए | मदद लें |

सर्दियों में श्वसन(सांस सम्बंधित) और ठंड से संबंधित बीमारियों में वृद्धि होती है। भारत में धुंध और शीत लहरें निम्नलिखित स्वास्थ्य स्थितियों को और खराब कर सकती है :

बीमारियां

सामान्य स्वास्थ्य स्थितियाँ जो सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं -

सर्दी/पलू, एलर्जी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, गले में खराश, निमोनिया, हाइपोथर्मिया, पुरानी स्थितियाँ, त्वचा की एलर्जी, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द।



लक्षण

सावधान रहें और इन स्थितियों से जुड़े सामान्य लक्षणों पर नज़र रखें, जैसे :

सांस लेने में कठिनाई, लगातार खांसी, सीने में जकड़न, बुखार और ठंड लगना, सांस में घरघराहट



कार्रवाई

अगर आप या आपके प्रियजन तीन दिन से अधिक समय तक गंभीर लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो निम्नलिखित कदम उठाएं :

- ❖ निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केंद्र जाएं या आशा कार्यकर्ता से संपर्क करें
- ❖ शरीर को गरम रखें तथा पानी एवं तरल पदार्थ का सेवन करते रहें
- ❖ गंभीर स्थिति एवं जटिलताओं से बचने के लिए, प्राथमिक देखभाल प्रदाता द्वारा बताई गयी दवा और उपचार का पालन करें
- ❖ संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छता बनाए रखें, जैसे नियमित रूप से हाथ धोना



इन श्रेणियों की सुरक्षा को महत्व दें |



बुजुर्ग



शिशु और छोटे बच्चे



गर्भवती महिलाएं



प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर वाले लोग (एनसीडी, एचआईवी, टीबी)



बाहरी काम करने वाले लोग (जैसे सड़क विक्रेता, निर्माण मजदूर)



विकलांग लोग



बेघर और आर्थिक रूप से कमजोर लोग

यदि आप इनमें से किसी भी समूह से हैं या किसी अन्य को जानते हैं, तो उन्हें ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए और पहले से सुनिश्चित करना चाहिए कि वह शीत लहर और धुंध(स्मॉग) से बचने के लिए सक्षम/तैयार है।

अधिक जानकारी के लिए, आप हमारी वेबसाइट <https://swasti.org/climate-x-health> पर हमारी "सर्दियों के दौरान खुशहाली और स्वास्थ्य" संबंधी मार्ग दर्शिका देख सकते हैं या contactus@catalysts.org पर हमसे संपर्क कर सकते हैं।

याद रखें, तैयारी ही सुरक्षा की कुंजी है।

यह सलाह सामुदायिक एवं परिवार चिकित्सा विभाग, AIIMS बठिंडा के साथ मिलकर तैयार की गई है।

