



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
मध्यप्रदेश  
8, अरेरा हिल्स, जेल रोड, भोपाल

क्र./एन.एच.एम./शिशु स्वास्थ्य/2020/7519

भोपाल, दिनांक 11/06/2020

प्रति,

1. समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी
2. समस्त सिविल सर्जन सह मुख्य अस्पताल अधीक्षक  
मध्यप्रदेश

विषय:- गर्मी से होने वाली बीमारी (लू लगना) से बच्चों के बचाव के लिए आवश्यक सावधानियों के संबंध में।

संदर्भ:- भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, निर्माण भवन, नई दिल्ली से प्राप्त पत्र  
File No. Z-28020/77/2020-CH, दिनांक 4 जून, 2020

-00-

उपरोक्त विषयांतर्गत एवं संदर्भित पत्र के संबंध में लेख है कि भारत सरकार द्वारा बच्चों में गर्मी से होने वाली बीमारी (लू लगना) से बचाव हेतु आवश्यक सावधानियों के संबंध में दिशा-निर्देश प्रेषित किये गये हैं, जिसका मुख्य उद्देश्य निम्नानुसार है -

- बच्चों में गर्मी से होने वाली बीमारी (लू लगना)
- बच्चों में लू लगने के दुष्परिणाम
- बच्चों को लू लगने से बचाने के लिए आवश्यक कार्यवाही
- लू लगने से होने वाली बीमारी के शुरुआती लक्षणों का तत्काल प्रबंधन

निर्देशित किया जाता है कि उपरोक्त बिन्दुओं पर संलग्नक दिशा-निर्देश अनुसार कार्यवाही एवं प्रचार-प्रसार किया जाये, जिससे बच्चों में गर्मी के कारण (लू लगना) से बचाव, प्रबंधन तथा सुधारात्मक कार्यवाही सामुदायिक एवं संस्था स्तर पर सुनिश्चित की जा सके।

संलग्न :- भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देश

(छवि/भारद्वाज)  
मिशन संचालक,  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
मध्यप्रदेश

भोपाल, दिनांक 11/06/2020

पृ.क्र./एन.एच.एम./शिशु स्वास्थ्य/2020/7520

प्रतिलिपि :-

1. प्रमुख सचिव, म.प्र. शासन लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय, भोपाल।
2. अपर सचिव एवं मिशन निर्देशक (रा.स्वा.मि), भारत सरकार, निर्माण भवन, नई दिल्ली।
3. आयुक्त स्वास्थ्य, संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें मध्यप्रदेश।
4. अपर मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश।
5. समस्त क्षेत्रीय संचालक, स्वास्थ्य सेवायें मध्यप्रदेश।
6. समस्त जिला टीकाकरण अधिकारी, मध्यप्रदेश।
7. समस्त जिला कम्युनिटी मोबिलाईजर, मध्यप्रदेश।
8. समस्त खण्ड चिकित्सा अधिकारी, मध्यप्रदेश।
9. समस्त जिला कार्यक्रम प्रबंधक, मध्यप्रदेश।

मिशन संचालक,  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
मध्यप्रदेश

## गर्मी से होने वाली बीमारी (लू लगना) से बच्चों के बचाव के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश

### 1. बच्चों में गर्मी से होने वाली बीमारी (लू लगना) -

ग्रीष्म काल के दौरान गर्मी बढ़ने के कारण बच्चों का स्वास्थ्य खराब होने की संभावना अधिक रहती है तथा लू लगने की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। बड़ों की तुलना में बच्चे गर्म वातावरण सह नहीं पाते हैं इस कारण उन्हें लू लगना स्वभाविक है

### 2. बच्चों को निम्नलिखित स्थितियों में लू लगने की सम्भावनाएँ अधिक होती है -

- गर्म और / या नम वातावरण होना
- शरीर में तरल पदार्थों और पानी की कमी होना
- पोषण की खराब स्थिति होना
- अत्यधिक शारीरिक परिश्रम करना
- आराम न कर पाना
- छोटे बच्चे जो पहली बार गर्मी का अनुभव कर रहे हों।

### 3. बच्चों में लू लगने के हानिकारक प्रभाव -

- बच्चे बहुत ज्यादा शारीरिक परिश्रम के दौरान या बाद में (जैसे कि लंबी दूरी तक चलने पर) मांसपेशियों में ऐठन और दर्द का अनुभव कर सकते हैं।
- बहुत ज्यादा प्यास और पसीने के साथ बच्चे के शरीर का तापमान अधिक होने लगता है।
- गर्म वातावरण में लंबे समय तक खड़े रहने के बाद बच्चा बेहोश हो सकता है।
- लू लगने की गंभीर स्थिति में, बच्चे को भ्रम के साथ सिरदर्द, शरीर के बढ़ते तापमान, पसीना, उबकाई, उल्टी और चक्कर का अनुभव हो सकता है। इसके साथ ही गंभीर स्थिति में, बच्चे को भ्रम, दौरे आने आदि कोमा तक की समस्याएं हो सकती हैं।

### 4. बच्चों को लू लगने से बचाने के लिए क्या करें और क्या न करें -

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• भले ही बच्चे को प्यास न लगी हो, पर शरीर में पानी की कमी से बचाने के लिए बच्चे को तरल पदार्थ जैसे कि पानी, ओ.आर.एस. का घोल, छाछ, चावल का पानी, जूस, नींबू का पानी इत्यादि निरंतर भरपूर मात्रा में देते रहें। साथ ही चाय, अधिक चीनी युक्त पेय या तरल पदार्थ देने से बचें।</li> <li>• बच्चे को थोड़ी-थोड़ी देर पर (हर 2 घंटे में) छोटी छोटी मात्रा में आहार दें।</li> <li>• गर्म मौसम में अपने बच्चे को ज्यादा से ज्यादा स्तनपान कराएं। सुनिश्चित करें कि धात्री माता भी लगातार पानी पीती रहे।</li> <li>• सीधे सूरज की किरणों से बचाव के लिए बच्चे के सिर को सफेद टोपी या रुमाल से ढकें।</li> <li>• बच्चे को ढीले, हल्के रंग वाले, और सूती कपड़े पहनाएं।</li> <li>• छोटे बच्चों के साथ लंबी दूरी की यात्रा से बचें और यदि यात्रा जरूरी हो तो अपने साथ तरल पदार्थ (पानी/जूस/छाछ) और पर्याप्त मात्रा में ओ.आर.एस. के पैकेट रखें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चे को सीधे सूरज की किरणों के सामने या गर्म हवा में न ले जाएँ।</li> <li>• उन्हें गहरे रंग के, सिंथेटिक या मोटे कपड़े न पहनाएं।</li> <li>• बच्चे को नंगे पैर न चलने दें।</li> <li>• उन्हें लगातार एक घंटे से अधिक समय तक धूप में न खेलने दें।</li> <li>• सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहर न निकलने दें, विशेष रूप से दोपहर 12.00 बजे से 3.00 बजे के बीच।</li> <li>• बच्चों को बंद गाड़ियों और धूप में खड़ी गाड़ियों (जैसे बस या ट्रक) में ना छोड़ें।</li> </ul>

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• दिन में सूरज की दिशा में खुलने वाली खिड़कियों और शटर (यदि उपलब्ध हो) को बंद रखें। बाहरी तापमान कम होने पर रात में खिड़कियां और शटर खोले जा सकते हैं।</li> <li>• यदि बच्चा गर्मी महसूस करने की शिकायत करता है, तो उसे आराम के लिए छाया में ले जाएं। यदि संभव हो, तो ठंडक पहुंचाने के लिए उसे नहलाएं या बार-बार मुंह धुलायें।</li> <li>• ध्यान रखें कि बच्चे ने दिन में कितनी बार मूत्र विसर्जन किया है।</li> </ul>	

लू लगने से होने वाली बीमारी के शुरुआती लक्षणों का तत्काल प्रबंधन -

- बच्चे को गर्म जगह से हटाकर, ठंडी छायादार जगह पर ले जाएं।
- कपड़ों को ढीला करें, बच्चे को सीधा लेटाएं और पैरों वाला हिस्सा थोड़ा ऊपर रखें।
- हाथ और त्वचा पर गीला कपड़ा रखें।
- यदि संभव हो और उपलब्ध हो, तो बगल, कलाई, टखनों, घुटनों (घुटनों के पीछे) पर बर्फ लगाएँ।
- ठंडे पानी से शरीर को पोछें या स्नान कराएं।
- पानी, जूस, नमक और चीनी युक्त पानी का घोल, नींबू पानी या ओ.आर.एस. का घोल जैसे तरल पदार्थ पिलाएं।

आयु	प्रत्येक 4 घंटे पर दी जाने वाली मात्रा
6 महीने से 1 वर्ष	2-3 ग्लास
1 से 2 वर्ष	3-4 ग्लास
2 से 5 वर्ष	4-6 ग्लास

- यदि बच्चा सुस्त या बेहोश है, या उसे उबकाई या उल्टी आ रही है, या कुछ पी नहीं रहा है तो, उसे तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएं एवं इस दौरान -
  - उसे तरल पदार्थ ना पिलाएं।
  - बच्चे को टेढ़ा करके (साइड) लेटाएं और गर्दन को पीछे की तरफ खींच कर रखें।
- यदि बच्चे को दौरे पड़ रहे हों, तो उसे तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएं एवं इस दौरान -
  - बच्चे को टेढ़ा करके (साइड) लेटाएं।
  - अगर मुंह से हल्का-हल्का झाग निकले, या बुदबुदाहट हो, तो उसे साफ कपड़े से पोछें।
  - रोशनी से बचाने के लिए, बच्चे की आँखों को साफ कपड़े से ढकें। व शोर ना करें और बच्चे को एक शांतिपूर्ण वातावरण प्रदान करें।
  - जीभ कटने से रोकने के लिए दांतों के बीच में एक साफ कपड़ा रखें।

- यदि बच्चा होश में है और कुछ पीने में सक्षम है, तो उसे शक्कर युक्त पानी दें जो इस प्रकार है -
- 1 चौथाई गिलास पानी - 50 मिलीलीटर में एक चम्मच चीनी (5 ग्राम चीनी) घोलें।
  - बच्चे के सिर को ऊपर उठाएं और मुंह के कोने से चम्मच के साथ चीनी के घोल को पिलाएं।
  - इसी तरह धीरे-धीरे पूरा 50 मिलीलीटर शक्करयुक्त पानी पिलाएं। यह प्रक्रिया बच्चे के स्वास्थ्य सुविधा केंद्र पहुंचने तक हर आधे घंटे में दोहराएं।

  
(डॉ. मनीष सिंह)  
उप संचालक (शिशु स्वास्थ्य)  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
मध्यप्रदेश