

# अत्यधिक ठंड की प्रतिक्रिया

## पृष्ठभूमि:

अत्यधिक ठंड में सामान्य से काफी कम तापमान होता है और असंख्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षा चिंताएँ पैदा कर सकता है जिसमें शामिल हैं शीतदंश, हाइपोथर्मिया, कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता और वैकल्पिक हीटिंग स्रोतों से आग।

जब बाहर का तापमान बेहद कम हो, तो निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें:

- स्पेस हीटर और मोमबत्ती से आग के खतरे से सावधानी बरतें; ऐसे उपकरणों को सभी ज्वलनशील पदार्थों से दूर रखें।
- अनुशंसित धुआँ और कार्बन मोनोऑक्साइड डिटेक्टर लगाएँ (अपने घर में प्रत्येक मंज़िल पर कम से कम एक)।
- घर के अंदर रहें और सुरक्षित ताप स्रोतों का उपयोग करें।
- लकड़ी के कोयले या ईंधन जलाने वाले ऐसे अन्य उपकरणों का प्रयोग न करें, जो घर के अंदर कार्बन मोनोऑक्साइड का उत्पादन करते हैं।
- घर से बाहर भीगे नहीं और हवा संरक्षित क्षेत्रों में रहें।
- भारी कपड़े की एक परत के बजाय कई ढीले ढाले, हल्के, गर्म कपड़ों की परतें पहनें। मिटन दस्ताने, हैट पहनें और अपने फेफड़ों की रक्षा के लिए अपना मुँह स्कार्फ से ढकें।
- अल्कोहॉल रहित तरल पदार्थों का खूब सेवन करें और उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाएँ।
- शीतदंश के लक्षणों पर नज़र रखें – त्वचा सफेद और मोमी लगे, सुन्न पड़ जाए या कोई जगह संवेदन शून्य हो और/या संभवित फफोले हों।
- हाइपोथर्मिया के लक्षणों पर नज़र रखें - कंपन होना या सुन्न पड़ना, भ्रमित होना या चक्कर आना, लड़खड़ाहट और कमज़ोरी, धीमा या अस्पष्ट उच्चारण तथा आघात।
- यदि आप या आपकी जान-पहचान वाला कोई व्यक्ति हाइपोथर्मिया या शीतदंशके लक्षणों का अनुभव कर रहा है, तो तुरंत चिकित्सा केंद्र जाएँ।
- यदि आप ठंड में फँसे किसी बेघर व्यक्ति को देखें, तो हाइपोथर्मिया हॉटलाइन 1 (800) 535-7252 पर कॉल करें। वैन बेघर व्यक्तियों को किसी आश्रय तक ले जाएगी।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट  
निर्माता:  
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011

