



जिला उपायुक्त कार्यालय ऊना हिमाचल प्रदेश  
जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ऊना

संख्या नं: 538 डी.आर.ओ/रिलीफ-डीडीएमए

दिनांक 22-12-2021

घना कोहरा/धुंध एवं शीतलहर सम्बन्धी सलाह

जनसाधारण को सूचित किया जाता है कि पिछले कुछ दिनों से जिले में लगातार ठंड बढ़ रही है तथा घटते तापमान को देखते हुए आगामी दिनों में और ठंडी हवाएं शीतलहर एवं घना कोहरा/धुंध के असर को देखा जा सकता है। ऐसे में लोगों को आग्रह किया जाता है कि अपनी सेहत के प्रति सतर्क रहे। शीतलहर और धुंध खतरनाक साबित हो सकती है। इसके प्रभाव को कम करने तथा रोकथाम के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरते।

घना कोहरा एवं धुंध में यातायात सलाह

- कोहरे में आपको सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण काम अपने वाहन को कम गति पर ही रखना चाहिए।
- गाड़ी चालको से आग्रह किया जाता है कि कोहरे के दौरान लाइट को कम बीम पर रखे क्योंकि यह दूसरों के लिए आपको देखना आसान करती है। उच्च बीम धुंधले मौसम की स्थिति में उतने प्रभावी नहीं होते हैं। यदि दृश्यता कम से कम हो जाए तो फॉग लाइट का उपयोग करें।
- वाहनो के बीच अच्छी दूरी बनाए रखें, जब दृश्यता बेहद खराब हो, सड़क पर पेट की गई लाइन का उपयोग एक गाइड के रूप में करें।
- वाहन चलाते समय मोबाइल फोन और उच्च संगीत प्रणाली का उपयोग न करें।

शीतलहर सुरक्षा के उपाय

- जहाँ तक संभव हो शीतलहर के दौरान घर के अंदर सुरक्षित रहें। घर से बाहर जाते हुए सिर, कान, हाथ, पैर और नाक को ढक कर ही बाहर निकलें।
- समाचार पत्र, रेडिओ, टीवी से मौसम की जानकारी लेते रहें। स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में सतर्क रहें।
- शरीर में ऊष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिए पोषक आहार एवं गरम पेय पदार्थ का सेवन करें।
- शरीर पर कई स्तरों वाले ऊनी एवं गरम कपड़ों को पहनें।
- शरीर को सूखा रखें। कपड़े गीले होने की स्थिति में ऊष्मा का अभाव हो सकता है।
- कमरों में हीटर, केरोसिन, कोयले की अंगीठी का प्रयोग करते हुए, धुएँ के निकास का उचित प्रबंध करना सुनिश्चित करें।
- अपने सिर को ढक कर रखें, क्योंकि ठण्ड में सिर के माध्यम से ऊष्मा का अभाव हो सकता है। अपने मुँह को भी ढक कर रखें, इस से आपके फेफड़ों को ठण्ड से सुरक्षा मिलेगी।
- कम तापमान में कठिन काम न करें, क्षमता से अधिक शारीरिक कार्य न करें, इससे हृदयघात का खतरा उत्पन्न हो सकता है।
- शीतलहर के लक्षणों पर नज़र रखें जैसे शरीर के अंगों का सुन्न पड़ना हाथों, पैरों की उँगलियों कान, नाक, आदि पर सफेद या पिले रंग के दाग उभर आना इत्यादि।
- हाईपोथर्मिया के लक्षणों पर नज़र रखें जैसे जादाशत कमजोर पड़ना, असीमित ठिठुरना, सुस्ती, थकान, तुतलाना इत्यादि। अगर आपको तबियत ठीक न लगे तथा किसी भी प्रकार की दिक्कत महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- सर्दी के मौसम में कोरोना संक्रमण और उसकी घातकता बढ़ने की आशंका है इसलिए ज्यादा एहतियात रखें।

On G-11 to circulate  
in All Heads of School

1/11/21

प्रतिलिपि निम्न को ध्यापक प्रचार हेतु प्रेषित है :-

1. जिला लोक संपर्क अधिकारी, जिला ऊना।

2. एसएसए पत्रकार वर्ग, जिला ऊना (G-11) Misc-2021-- 2159

O/o Dy Director Higher Education

Una Distt. Una

Copy Forwarded to :-

1. All the Heads of GSSS/GHS of Una Distt. Una (H.P.) for information and strict

compliance the orders.

(राघव शर्मा, भा.प.से)

उपायुक्त, ऊना

जिला ऊना, हिमाचल प्रदेश।

Dated - 23/12/2021

(राघव शर्मा, भा.प.से)

उपायुक्त, ऊना

जिला ऊना, हिमाचल प्रदेश।

Deputy Director of Higher Education  
Una District Una (H.P.)