Do's and Don'ts - Cold Wave

- Stay indoors as much as possible.
- Check that you have adequate winter clothing.
- Monitor all media outlets for weather and emergency procedure information.
- Check on any neighbours who live alone, especially the elderly.
- Ensure emergency supplies are easily accessible-no power means-no electricity.
- Use only one room-an internal room or passage will be easier to heat.
- Regular hot drinks will maintain body heat to fight the cold.
- If electricity fails, freezers will preserve food for up to 48 hours if the door is kept shut.
- Ensure that adequate clothing is worn-many light layers are better than one thick layer.
- Hats and mufflers help to prevent heat loss.
- Maintain proper ventilation when using kerosene heater or coal oven to avoid toxic fumes.
- Eat healthy food to supply heat to the body and drink non alcoholic beverages.

- Visit doctor for signs of frostbite: loss of feeling and white or pale appearance on fingers, toes, ear lobes and the tip of the nose.
- Visit doctor for signs of hypothermia (subnormal body temperature); uncontrolled shivering, memory loss, disorientation, incoherence, slurred speech, drowsiness and apparent exhaustion.

Issued by :- H.P. State Disaster Management Authority in Public Interest.

क्या करें; क्या न करें:

शीत लहर

शीत लहर से पहले और दौरान

- फॉवड़े, कुदालें, जलावन की लकड़ियाँ और पर्याप्त गर्म कपड़ों के साथ 'आपात्कालीन किट' तैयार रखें।
- घर के अंदर सुरक्षित रहें तथा स्थानीय रेड़ियो से मौसम की जानकारी लेते रहें।
- शीतदंश के लक्षणों को पहचानें-जैसे हाथों व पैरों की उंगलियों, कानों, नाक आदि पर सफेद या पीले दाग उभर आना। शीतदंश की स्थिति में शीघ्र अपने निकटतम स्वाथ्य केन्द्र जाकर इलाज करायें।
- कोयले की अंगीठी/मिट्टी तेल का चूल्हा/हीटर आदि का प्रयोग करते समय सावधान रहें व कमरे को हवादार रखें, ताकि जहरीले धुएँ से नुकसान न हो।
- विषम परिस्थितियों अथवा अत्यधिक सर्दियों के लिए ईंधन बचा कर रखें।
- शरीर को सूखा रखें, गीले कपड़ें तुरंत बदल लें, ये आपके शरीर को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- अपने परिवार को यथासंभव घर के अदंर सुरक्षित रखें।
- घर में अलाव के साधन नहीं है, तो अत्यधिक ठंड के दिनों में सामुदायिक केन्द्रों/स्थलों पर जाएँ, जहाँ प्रशासन द्वारा अलाव का प्रबन्ध किया गया हो।
- कई स्तरों वाले गर्म कपड़े आपको शीतदंश और हाइपोथर्मिया से बचा सकते है।

जारी कर्ता: हिमाचल आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा जन हित में जारी।