

गर्म लहर के दौरान क्या करें और क्या न करें |

करने योग्य बातें :

सभी के लिए :

- रेडियो सुनिए, टीवी देखिए, स्थानीय मौसम समाचार के लिए समाचार-पत्र पढ़ें या मौसम संबंधी जानकारी मोबाइल ऐप डाउनलोड करें |
- भले ही प्यास न लगी हो, फिर भी पर्याप्त मात्रा में पानी पिए | मिर्गी, गुर्दे या जिगर की बीमारी वाले व्यक्ति जो तरल-प्रतिबंधित आहार पर हैं या जिन्हें द्रव प्रतिधारण के साथ समस्या है, उन्हें तरल पदार्थ को बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए |
- अपने आप को हाइड्रेट रखने के लिए ओ.आर.एस (ओरल रिहायड्रेशन सलूशन). लस्सी, तोरनी(चावल का पानी), नीम्बू का पानी, छाछ, नारियल पानी आदि घर पर बनाए गए पेय का उपयोग करें |
- हल्के रंग के हल्के, ढीले, सूती कपड़े पहनें |
- यदि बहार हो तो अपने सिर ढकने के लिए कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें | अपनी आँखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का उपयोग करें और अपनी त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग करें |
- प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लें |
- बुजुर्गों, बच्चों, बीमार या अधिक वजन वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि वे अत्यधिक गर्मी के शिकार होने की अधिक संभावना रखते हैं |

नियोक्ते और श्रमिक

- कार्यस्थल पर शीतल पेयजल उपलब्ध कराएं |
- सभी श्रमिकों के विश्राम के लिए शेड, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओ.आर.एस (ओरल रिहायड्रेशन सलूशन) उपलब्ध कराएं |
- सीधी धूप से बचने के लिए श्रमिकों को सचेत करें |
- श्रमसाध्य कार्यों के लिए दिने के ठंडा समयानुसार अनुसूची बनाए |
- बाहरी गतिविधियों के लिए विराम की आवृत्ति समय और लंबाई में वृद्धि करें |
- काम करने वाले नए श्रमिकों को उच्च गर्मी वाले क्षेत्र में कम समय का और हल्का काम दें |

- गर्भवती महिलाओं और चिकित्सा के स्थिति में रहने वाले श्रमिकों पर अतिरिक्त ध्यान दिया जाए |
- गर्मी की लहर / हीट वेव के बारें में श्रमिकों को सूचित करें |

अन्य सावधानियां

- जितना हो सके घर के अंदर रहे |
- नमक और जीरा के साथ प्याज का सलाद और कच्चे आम जैसे उपचार लू लगने से बचा सकते हैं |
- पंखे, गीले कपड़ों का इस्तेमाल और ठण्डे पानी से स्नान करें |
- अपने घर या कार्यालय में आने वाले लोगों और विक्रताओं को पानी की पेशकश करें |
- सार्वजनिक परिवहन और कार- पूलिंग का उपयोग करें, यह ग्लोबल वार्मिंग और गर्मी को कम करने में मदद करेगा |
- सूखे पत्ते, कृषि अवशेष और कचरा न जलाएं |
- जल-निकायों का संरक्षण एवं वर्षा जल संचयन का अमल करें |
- उर्जा-कार्यक्षम उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और उर्जा के वैकल्पिक स्रोत का उपयोग करें |
- अगर आप को चक्कर या बीमार महसूस हो रहा है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें या किसी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाने के लिय कहें |

घर को ठंडा रखने के लिए :

- कम लागत वाली शीतलन के लिए सौर परावर्तक सफ़ेद लेप/पेंट, ठंडा छत तकनीकी, हल्की रोशनी,क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मकूल इंसुलेशन का उपयोग करें | आप छतों पर घास के ढेर या वनस्पति भी उगा सकते हैं |
- बहार की गर्मी को प्रतिबंधित करने के लिए एल्युमीनियम पन्नी से ढके कार्डबोर्ड जैसे अस्थायी विंडो - रिफ्लेक्टर स्थापित करें |
- अपने घर को ठंडा रखें, रात में गहरे रंग के परदे, टिंटेड ग्लास/ शटर या सनशेड और खिडकियों का उपयोग करें | निचली मंजिलों पर बने रहने का प्रयास करें |
- हरे रंगों की छतें, हरी दीवारें और घर के अंदर पौधे लगाये जो भवन को प्राकृतिक रूप से ठंडा रखता है तथा एयर कंडीशनिंग आवश्यकताओं और अपशिष्ट गर्मी को कम करता है
- 24 डिग्री या अधिक पर एसी के तापमान को बनाए रखें | यह आपके बिजली के बिल को कम करेगा और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनायागा |

नए घर का निर्माण करते समय :

- नियमित दीवारों के बजाय गुहा दीवार तकनीक का उपयोग करें |
- मोटे दीवारों का निर्माण करें जो अंदरूनी को ठंडा रखते हैं |
- जाली की दीवारों और झरोखेदार खिडकियों का निर्माण करें जो गर्मी को अवरुद्ध करते हुए अधिकतम वायु प्रवाहित करती है |
- दीवारों पर लगाने के लिए चूना अथवा गीली मिट्टी जैसे प्राकृतिक सामग्री का उपयोग करें |
- यदि संभव हो तो कांच का इस्तेमाल न करें |
- निर्माण से पहले एक भवन प्राद्योगिकी विशेषज्ञ से परामर्श करें |

सन्स्ट्रोक से प्रभावित व्यक्ति का उपचार :

- पीड़ित के सर पर पानी डालें व गीले कपड़े का उपयोग करें |
- ऐसे व्यक्ति को ओ.आर.एस, नींबू सरबत, तोरानी या जो कुछ भी शरीर रिहाइड्रेट करने के लिए उपयोगी पीने के लिए दें |
- व्यक्ति को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में लें जाएं |
- यदि गर्मियों में लगातार शरीर के उच्च तापमान का अनुभव, सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव का महसूस होने पर एम्बुलेंस बुलाया जाए |

क्या न करें :

- दोपहर में 12.00 से 3.00 बजे के बीच धूप में जाने से बचें |
- दोपहर में बहार जाने पर श्रम साध्य कार्यों से बचें |
- नंगे पांव बहार न जाएं |
- व्यस्ततम समय के दौरान खाना न पकाएं | खाना पकाने के जगह को पर्याप्त हवादार करने के लिए दरवाजे और खिडकियां खोलें |
- शराब, चाय, कॉफ़ी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें, जो शरीर को निर्जलित करता है |
- उच्च प्रोटीन युक्त नमकीन, मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें | बासी भोजन न खाएं |
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को अकेला न छोड़ें |
- अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करने वाले गरमागरम प्रकाश बल्बों जो कंप्यूटर जैसे उपकरणों को गर्मी उत्पन्न करने से बचें |

गर्मी की लहर के समय कृषि के लिए क्या करें और न करें :

- खड़ी फसलों के लिए हल्की और लगातार सिंचाई करें |
- महत्वपूर्ण विकास की चरणों में सिंचाई की आवृत्ति को बढ़ाएं |
- मिट्टी के नमी को बनाए रखने के लिए फसल-अवशेष, तिनका को पॉलिथिन से या गीली घास के साथ ढकें |
- केवल शाम या सुबह के समय ही सिंचाई करें |
- छिड़काव सिंचाई का उपयोग करें |
- यदि आपका क्षेत्र गर्मी की लहर से ग्रस्त है, तो हवादार आश्रय अपनाएं |

पशुपालन के लिए क्या करें :

- जानवरों को चाय में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त स्वच्छ और ठंडा पानी दें |
- उनसे सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न कराएं |
- तापमान कम करने के लिए शेड की छत को तिनकों के साथ ढके, सफ़ेद रंग से रंगें अथवा गोबर-गीली मिट्टी से लेप या प्लास्टर करें |
- शेड में पंखे, वाटर-स्प्रे और फोगर्स का उपयोग करें |
- अत्याधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठण्ड रखने के लिए जल स्रोत में ले जाएं |
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-वसा युक्त पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें और ठण्डे समय में उन्हें चरने दें |
- पोल्ट्री हाउस में परदे और उचित हवादार/वेंटिलेशन प्रदान करें |

क्या न करें :

**** दोपहर के समय मवेशियों को चराने / खिलाने से बचें |**