

## उष्णतेच्या लाटेच्या परिस्थितीत काय करावे आणि काय करू नये

### काय करावे

- रेडिओ ऐका; टीव्ही पहा; स्थानिक हवामान बातमीसाठी वर्तमान पत्र वाचा किंवा हवामान च्या माहिती संबंधित मोबाइल ॲप डाउनलोड करा
- तहान लागली नसली तरी पुरे से पाणी प्या. ज्यांना हृदयविकार, मूत्र पिंड किंवा यकृत रोगा बाबत अडचण आहे अशा व्यक्तींनी द्रव सेवन वाढवण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- स्वतः च्या शरीराच्या पाण्याचे प्रमाण ( हायड्रेट) ठेवण्यासाठी ओआरएस (ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन), लस्सी, तोरणी (तांदळाचे पाणी), लिंबाचे पाणी, ताक, नारळ पाणी इ. सारखे घरगुती पेय वापरा. हलके, हलके रंगाचे, सैल, सूती कपडे घाला.
- बाहेर असल्यास, आपले डोके झाकून ठेवा, एक कापड टोपी किंवा छत्री वापरा. आपली त्वचा सुरक्षित करण्यासाठी सनस्क्रीन आणि आपले डोळेची रक्षा करण्यासाठी सनग्लासेस वापरा.
- प्रथमोपचारा चे प्रशिक्षण घ्या.
- वृद्ध, मुले, आजारी किंवा जास्त वजन असलेल्या व्यक्तीची विशेष काळजी घ्या कारण ते जास्त उष्णते चा बळी पडण्याची शक्यता असते.

### कर्मचारी आणि कामगार

- कामाच्या ठिकाणी थंड पिण्याचे पाणी द्या.
- स्वच्छ पाणी, ताक, आईस-पॅकसह प्रथमोपचार किट आणि ओआरएस (ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन) उपलब्ध करून द्यावे.
- कामगारांनी थेट सूर्य प्रकाशात काम करण्याचे टाळावे.
- ज्यास्त कष्टाचे म्हणजे कठिण कामाचे नियोजन दिवसातील कमी उष्णतेच्या वेळेस करावे.
- घरा बाहेरील कार्येसाठी विश्रांतीची वेळ व विश्रांतीची वारंवारीता वाढवी.
- अति उष्णतेच्या ठिकाणी नवीन असलेल्या कामगारांना हलके कार्य आणि कामचे कमी तास द्या.
- गर्भवती महिला आणि ज्यांची वैदकीय स्थिती ठिक नाही अशा कामगारांवर अधिक लक्ष द्यावे.
- कामगारांना उष्णतेच्या लाटेबद्दल जागरूक करा.

### इतर खबरदारी

- शक्य तेवढे घरात रहा.
- कांदा, कोशिंबीर, मीठ आणि जिरे, मिठा सह कच्चा आंबा सारखे पारंपारिक उपाय उष्मा घातापासून बचाव करू शकतात.
- पंख्याचा वापर करावा, ओलसर कपडे वापरा आणि थंड पाण्यात वारंवार स्नान करा.
- आपल्या घरी किंवा ऑफिस मध्ये येणाऱ्या लोकांना पाणी द्या.
- सार्वजनिक वाहतूक आणि शेअरींग कार वापरा. यामुळे जागतिक तापमान वाढ आणि उष्णता कमी होण्यास मदत होईल.
- वाळलेली पाने, शेती अवशेष आणि कचरा जाळू नका.

- जल संधारणाचे संरक्षण करा. पाऊसाचे पाणी चा( रेनवॉटर हार्वेस्टिंगचा) वापर वाढवा.
- उर्जा-कार्यक्षम उपकरणे, स्वच्छ इंधन आणि उर्जेचे पर्यायी स्रोत वापरा.
- जर तुम्हाला चक्कर येत असेल किंवा बरे वाटत नसेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा किंवा एखाद्याला तातडीने डॉक्टर कडे नेण्यास सांगा.

## **घर थंड ठेवावे**

- कमी खर्चात जर आपले घर थंड \ शीत करणासाठी सौर परावर्तक व्हाइट पेंट, छप्पर थंड करण्याचे तंत्र, एअर-लाईट आणि हवा खेळती राहिल (क्रॉसवेंटिलेशन) अशी व्यवस्था आणि थर्मोकूल इन्सुलेशन वापरा. आपण छतावर गवत ठेवू शकता किंवा वनस्पती वाढवू शकता.
- बाहेरून उष्णता परावर्तित करण्यासाठी तात्पुरते विंडो रिफ्लेक्टर जसे की अल्युमिनियम पातळ पत्रा ने झाकलेले कार्ड बोर्ड स्थापित करा.
- आपले घर थंड ठेवा, गडद रंगाचे पडदे, टिंट ग्लास / शटर किंवा सन शेड्यांचा वापर करा आणि रात्रीच्या वेळी खुल्या खिडक्या ठेवा. खालच्या मजल्यांवर राहण्याचा प्रयत्न करा.
- हिरव्याछप्पर, हिरव्याभिंती आणि घरातील झाडे इमारत नैसर्गिक रित्या थंड करून, वातानुकूलन उपकरणाची गरज कमी करून उष्णता कमी करता येवू शकते.
- ए सी चे तापमान 24 डिग्री किंवा त्याहून अधिक ठेवा. हे आपले वीज बिल कमी करेल आणि आपले आरोग्य चांगले राहिल.

## **नवीन घर बांधताना**

- नियमित भिंती ऐवजी पोकळीची भिंत तंत्रज्ञान वापरा.
- जाड भिंती बांधा. ते आतील बाजू थंड ठेवतात.
- जाळीच्या भिंती आणि कमी उंचीच्या भिंती (लोव्हर्ड ओपनिंग्ज) बांधा. उष्णता रोखताना हवा खेळती राहिल याची काळजी घ्या.
- भिंतींना चुना किंवा माती या नैसर्गिक सामग्रीचा वापर करा.
- शक्य असल्यास काच टाळा.
- बांधकाम करण्यापूर्वी इमारत तंत्रज्ञान तज्ञाचा सल्ला घ्या.

## **सनस्ट्रोक ग्रस्त व्यक्तीवर उपचार**

- ओल्या कपड्यांचा वापर करा / पीडिताच्या डोक्यावर पाणी घाला.
- त्या व्यक्तीस ओ आर एस प्यावयास द्यावे किंवा लिंबू सरबत / तोरणी द्यावे किंवा शरीराचे पर्याप्त पाणी टीकून राहिल असे अजून काही उपयुक्त आहे ते द्यावे.
- त्या व्यक्तीला तत्काळ जवळच्या आरोग्य केंद्रात घेऊन जावे.
- जर उन्हाळ्यात शरीराचे तापमान सतत वाढत असेल, डोके दुखी, चक्कर येणे, आशक्तपणा, मळमळ किंवा निराशपणा जाणवत असेल तर अम्ब्युलन्स ला कॉल करा.

## काय करु नये

- उन्हात बाहेर जाणे टाळा, विशेषतः दुपारी १२.०० ते दुपारी ३.०० दरम्यान.
- दुपारी बाहेर असताना कठोर कामे टाळा.
- अनवाणी बाहेर जाऊ नये.
- ऐन गरमीच्या तासात स्वयंपाक टाळा. स्वयंपाक क्षेत्रास पुरे से हवेदार करण्यासाठी दरवाजे आणि खिडक्या उघडा.
- अल्कोहोल, चहा, कॉफी आणि कार्बोनेटेड सॉफ्टड्रिंक्स टाळा, जे शरीराला निर्जलीकरण करते.
- उच्च प्रथिने, खारट, मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ टाळा. शिळे अन्न खाऊ नका.
- पार्क केलेल्या वाहनांमध्ये मुले किंवा पाळी प्राणी एकटे सोडू नका.
- संगणक किंवा अन्य उपकरणे किंवा अन्य ज्वलनशील दिवे ह्या सारखे अनावश्यक उष्णता निर्माण करू शकणारे वापरण्याचे टाळा.

## **कृषी क्षेत्रातील उष्णतेच्या लाटेसाठी काय करावे आणि काय करु नये**

### **काय करावे**

### काय करावे

- उभ्या पिकांना हलके व वारंवार सिंचन द्या.
- पीके जस-जसे मोठी /वाढतात त्याप्रमाणे पाण्याची आवश्यकता असते ते पूर्ण करण्या करीता सिंचनाची वारंवारता वाढवा.
- मातीतील ओलावा वाचवण्यासाठी कमी कर्ण्याकरीता पिकाचे अवशेष, पेंढा / पॉलिथीन/गवतांचा मल्चिंग म्हणून वापर करावा.
- फक्त संध्याकाळी किंवा अगदी सकाळच्या वेळी( ऊन वडक होण्यापूर्वी ) पाणी द्यावे.
- जर आपला भाग उष्ण लहर ( लू ) चा प्रवन चे क्षेत्र असेल तर शिंपडने पध्दतीचे (स्प्रिंकलर) सिंचनाचा वापर करावा आणि वारा / निवारा चे ब्रेक उपयोगात आणावे .

## **पशुसंवर्धन कार्य**

### काय करावे

- प्राण्यांना सावलीत ठेवा आणि पिण्यास भरपूर स्वच्छ आणि थंड पाणी द्या.
- त्यांच्या कडून सकाळी 11.00 ते दुपारी 4.00 दरम्यान काम करून घेवु नये.
- पेंढाच्या ( गवत) मदतीने शेडचे छप्पर झाकून ठेवावे, तापमान कमी करण्यासाठी त्यास पांढरा रंग द्यावा किंवा शेण-चिखलसह थर द्यावा.
- शेडमध्ये पंखे, वॉटरस्प्रे आणि फॉगर्स वापरावे.
- तीव्र उष्णते दरम्यान, पाणी फवारणी करावी आणि गोठ्याजवळच थंड पाण्यासाठी सोय करावी.
- त्यांना हिरवे गवत, प्रथिनेयुक्त, खनिज मिश्रण आणि मीठयुक्त खाद्य द्यावे.

- जनावरे सकाळी किंवा सायंकाळी चरावयास न्यावे.
- कुकुट पालन शेड मध्ये पडद्यांचा वापर करावा आणि व्यवस्थित हवा खेळती राहिल ह्याची काळजी घ्यावी.

### काय करुनये

- दुपारच्यावेळी जनावरांना चरावयास / कामास टाळावे.