HEAT WAVE PLAN 2025-26
BUNDI

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग :–

- विभिन्न स्थानों पर हीट वेव अलर्ट के लिए कलर कोडिंग वाले डिस्प्ले डिजिटल बोर्ड लगाएं।
- सामान्य जागरूकता के लिए क्या करें और क्या न करें का व्यापक रूप से प्रचार करें, अधिमानतः क्षेत्रीय भाषा में।
- क्षेत्रीय भाषा में आईईसी प्रिंट सामग्री (प्रिंट सामग्री, रेडियो–जिंगल्स और टीवी) प्रकाशित करें।
- ग्राम स्तर तक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दिशा–निर्देश एवं प्रशिक्षण।
- गर्मी की लहर के कारण मृत्यु दर और मृत्यु की रुग्णता की निगरानी और रिपोर्टिंग

  सख्ती से पालन किया जा सकता है।
- यदि कोई सामूहिक जमावड़ा हो तो आसपास की स्वास्थ्य सुविधाओं को सतर्क और सक्रिय किया जा सकता है।

स्वास्थ्य विभाग :–

- स्वास्थ्य केंद्रों और आंगन बाड़ियों में ओआरएस पैकेट, आवश्यक दवाएं, अंतःस्रावी तरल पदार्थ, आइस पैक आदि का स्टॉक रखें।
- गर्मी की लहर से संबंधित किसी भी स्थिति से निपटने के लिए विशेष एसी वार्ड समर्पित किए जा सकते हैं।
- जिला अस्पतालों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में प्रारंभिक चेतावनी प्रसार की निगरानी।.

शहरी स्थानीय निकाय/ पंचायती राज :–

- ग्रामीण विकास और श्रम एवं रोजगार, विभागों के सहयोग से मनरेगा श्रमिकों, निर्माण श्रमिकों के लिए विशेष आश्रय स्थापित करना और उनके काम के घंटों को पुनर्निर्धारित करना।
- लू प्रभावित क्षेत्रों/मोहल्लों में पेयजल सुविधा की व्यवस्था करना।
- पार्कों, बस स्टैण्डों, पर्यटन स्थलों एवं खुले क्षेत्रों में छाया की व्यवस्था करें।
- सभी क्षेत्रों विशेषकर अनौपचारिक बस्तियों में पानी की निर्बाध आपूर्ति।

श्रम विभाग :–

- गर्मी की लहर से संबंधित बीमारियों के संबंध में निर्माण/उद्योग/वाणिज्यिक अधिकारों के साथ प्रशिक्षण।
- चरम गर्मी के घंटों से बचने के लिए काम के समय पर सलाह जारी की जा सकती है।
- स्वास्थ्य विभागों के सहयोग से विशेष रूप से अनौपचारिक क्षेत्रों और बस्तियों में स्वास्थ्य शिविर,
- श्रमिकों के लिए सभी कार्य परिसरों में पेयजल की सुविधा ।

शिक्षा क्षेत्र :–

- अत्यधिक गर्मी/दोपहर से बचने के लिए स्कूल का समय पुनः निर्धारित किया जाना चाहिए। स्कूल जल्दी शुरू हो सकते हैं और दोपहर से पहले बंद हो सकते हैं।
- सभी स्कूलों और शैक्षणिक संस्थानों में पेयजल स्टेशन कियोस्क/शेड की स्थापना
- बाहरी शारीरिक गतिविधियों से बचना होगा।

कृषि एवं पशुपालन :–

- शीत भंडारण सुविधाएं सुनिश्चित करके तथा सार्वजनिक खरीद के लिए मंडियों/बाजारों में शीघ्र आवाजाही सुनिश्चित करके गर्मी के कारण न्यूनतम फसल क्षति सुनिश्चित करके के लिए जागरूकता फैलाना।
- पशुओं पर गर्मी के प्रभाव और उससे निपटने के तरीकों के बारें में जागरूकता करना।
- पशुओं के लिए पशु चिकित्सा दवाईयां और पीने के पानी के साथ आश्रय स्थल की व्यवस्था करना।

जिला स्तर :–

- लू के कारण क्या करें और क्या न करें के बारे में जनता को सूचित और शिक्षित करने के लिए जागरूकता अभियान चलाएं।
- गर्मी से संबंधित बीमारियों के जोखिमों और खतरों पर नियमित प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित करें सार्वजनिक भवनों, मॉल, धार्मिक स्थानों आदि जैसे शीतलन केंद्रों को सक्रिय करें।
- गैर सरकारी संगठनों, सामुदायिक समूहों और व्यक्तियों से लू की स्थिति के दौरान सार्वजनिक लू स्थानों पर पीने के पानी/छाछ के कियोस्क खोलने का आग्रह करें...
- बिजली वितरण/पारेषण कंपनियों से अस्पतालों और यूएचसी जैसी महत्वपूर्ण सुविधाओं के लिए बिजली आपूर्ति बनाए रखने को प्राथमिकता देने का आग्रह करें।
- चुनाव के मतदान के समय और अन्य सभी आवश्यक उपायों के लिए जिला निर्वाचन अधिकारी के साथ समन्वय करें।
- स्थानीय स्तर पर जब भी आवश्यकता हो, स्कूलों, कॉलेजों, संस्थानों आदि के समय में परिवर्तन लागू करें

क्या करे (**Do's**)

सभी के लिए :-

- रेडियों सुने / टीवी देखें / स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए समाचार पत्र पढे या संबधित मोबाईल ऐप डाउनलोड करे ।
- पर्याप्तं पानी पिये – अपने आप को हाइट्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइट्रेशन सॉल्यूसन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, निबूं का पानी, छाछ आदि का सेवन करे।
- हल्के रंग के ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कही बाहर है, तो अपना सिर ढके – कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करे। आंखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करे और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगाये ।
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण ले।

नियोक्ता और श्रमिक

- कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध करे ।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम के लिए छाया, साफ पानी, छाछ, आइस—पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूसन) का प्रबंध रखे।
- श्रमिकों के लिए सीधी धूप से बचने के लिए कहे।
- श्रमसाध्य कार्यों को दिन के कम ताप वाले समय में ही करें।
- बाहरी गतिविधियों के दौरान विश्राम करने की आवृति और सीमा समय बढाये ।
- श्रमिकों को लू से संबधित चेतावनी के बारे में सूचित करे ।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हो, उन्हे हल्का काम और कम घंटों का काम दें।
- ऊर्जा —कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्त्रोंतो का उपयोग करे ।
- अगर आपकों चक्कर आ रहे है या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे है तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाये या किसी को तुरन्त डॉक्टर के पास जाने के लिए कहे।

नया घर बनाते समय

- नियमित दीवारों की बजाय कैविटी तकनीक का उपयोग करें।
- चौडी दीवारें बनवाएं। वे घर को ठंडा रखती है।
- जालीदार दीवारें और लोब वाले उद्‍घाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु–प्रवाह कर गर्मी को अवरूद्ध करते है।
- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिटटी का उपयोग करें ।
- यदि संभव हो तो कांच के इस्तेमाल से बचे ।
- निर्माण करने से से पहले बिल्डिग टेक्नोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह लें।

पालतु पशुओं के लियेः–

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और ठंडा पानी दे।
- उनसे सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न लें ।
- शेड की छत को पुआल से ढक दे, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद रंग / चूने से रंग दे या गोबर से लीप दें।
- लेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉमर्स का प्रयोग. करे ।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिडकाव करे और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाए।
- उन्हे हरी घास, प्रोटीन – वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान उन्हे चरनें दें।

क्या न करें (**Don't**)

- धूप में बाहर जाने से बचे, खासकर दोपहर 12 और 3 बजे के बीच ।
- दोपहर में बाहर भारी कामों से बचे।
- नंगे पांव बाहर न जायें ।
- दिन के सबसे गर्म समय के दौरान खाना पकाने से बचे। खाना पकाने वाले हिस्से को हवादार बनाए रखने के लिए दरवाजे और खिडकियां खुली रखे।
- शराब, चाय, कॉफी और कॉर्बोनेटेड शीतल पेय से बचें। वे शरीर को निर्जलित करते है।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचें। बासा भोजन ना करे ।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोडे, वे गर्म हवा से प्रभावित हो सकते है ।
- ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचे जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते है, ठीक वैसे ही जैसे कि लगातार चलते हुए कम्प्यूटर या बिजली के उपकरण ।

अन्य सावधानिया :–

- बंद वाहन में बच्चों या पालतू जानवरों को कभी अकेला ना छोडे ।
- पंखें और नम कपडों का प्रयोग करे, ठंडे पानी में स्नान करे ।
- सार्वजनिक परिवहन और कार – पूलिंग का उपयोग करे। यह भूमण्डलिय ऊष्मीकरण और गर्मी को कम करने में मदद करेगा।
- पेड लगाये। सूखी पतियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाऐं ।
- जल स्त्रोतों का संरक्षण करे। वर्षो के जल को संचयित करे ।

लू से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए टिप्स :–

- तापमान को कम करने के लिए पीडित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करे/पानी डाले।
- व्यक्ति को ओआरएस / नीबू, शरबत या जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हों, पीने के लिए दे ।
- व्यक्ति को तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र ले जाये ।
- यदि लगातार उच्च तापमान बना रहता है और सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव आदि के लक्षण स्पष्ट महसूस हो तो ऐसी स्थिति में 100 नं पर कॉल करे ।

कार्यालय जिला कलक्टर, बून्दी (राजस्थान)

(आपदा प्रबन्धन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा)

क्रमांक :– सहा0/25/09 दिनांकः–29/03/25

–::आदेश::–

श्रीमान संयुक्त शासन सचिव, आपदा प्रबंधन एवं सहायता विभाग राजस्थान जयपुर के पत्रांक एफ1(2)आ.प्र.एवं.सहा./लू–ताप/2025 दिनांक 28.03.2025 के अनुसरण में जिले में सामान्य से अधिक लू चलने की संभावना को देखते हुए जिला स्तर पर हीट वेव प्रबंधन के लिए निम्नानुसार ो नोडल अधिकारी नियुक्त किया जाता है–

क्र. स.	अधिकारी का नाम	पद नाम	मो0न0	टेलिफोन (कार्यालय)	ई–मेल
01	**श्री सूदर्शन सिंह तोमर**	अति. जिला कलक्टर, बून्दी	9828410620	0747–2443552	adm-bun-rj@gov.in

(अक्षय गोदारा)

जिला कलक्टर, बून्दी

क्रमांक :– सहा0/25/ दिनांकः–

प्रतिलिपि निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित हैः–

1. श्रीमान निदेशक, एनडीएमए भारत सरकार।
2. श्रीमान संयुक्त शासन सचिव, आपदा प्रबंधन एवं सहायता विभाग राजस्थान जयपुर।
3. श्रीमान संभागीय आयुक्त, कोटा संभाग, कोटा
4. जिला पुलिस अधीक्षक, बून्दी
5. मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद्, बून्दी
6. प्रभारी अधिकारी सहायता अनुभाग कार्यालय हाजा बून्दी।
7. मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी बून्दी ।
8. अन्य जिला स्तरीय समस्त अधिकारीगण......................
9. निजी सहायक, जिला कलक्टर/अति0 जिला कलक्टर बून्दी ।
10. रक्षित पत्रावली।

जिला कलक्टर, बून्दी

Document certified by AKSHAY GODARA <dm-bun-rj@nic.in>
Digitally Signed by AKSHAY GODARA
Designation : Collector & District Magistrate
Date :29-03-2025 01:17:53

Scanned with OKEN Scanner

कार्यालय जिला कलक्टर, बून्दी (राजस्थान)

(आपदा प्रबन्धन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा)

क्रमांक :– सहा0 / 25 / 379 – 405 दिनांकः– 09/04/25

1. श्रीमान् मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद, बून्दी
2. उपखण्ड अधिकारी समस्त ....
3. मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, बून्दी
4. अधीक्षण अभियन्ता, जयपुर विद्युत वितरण निगम, बून्दी
5. अधीक्षण अभियन्ता, जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग, बून्दी
6. आयुक्त, नगरपरिषद, बून्दी
7. अधीशाषी अधिकारी नगरपालिका ....
8. सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी, बून्दी
9. तहसीलदार समस्त ....
10. जिला उद्योग अधिकारी, बून्दी
11. श्रम कल्याण अधिकारी, बून्दी
12. मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी, बून्दी
13. प्रभारी अधिकारी सामान्य अनुभाग कार्यालय हाजा.

विषयः– वर्तमान में राज्य में लू व तापघात से राहत एवं बचाव कार्य आवश्यक व्यवस्था करने के संबंध में।

प्रसंगः– श्रीमान् संयुक्त शासन सचिव आपदा प्रबंधन सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग जयपुर के पत्रांक एफ 8(2)आ.प्रएवंसहा / आ.प्र. / 2024 जयपुर दिनांक 27.03.2025 के संदर्भ में।

उपरोक्त विषयान्तर्गत प्रासंगिक पत्र के क्रम में लेख है कि भारतीय मौसम विभाग द्वारा प्रदेश में लू व तापघात के संबंध में हीटवेव के अलर्टस् जारी किए गए है जिसका प्रभाव आगामी दिनो तक रहने तक संभावना है। श्रीमान मुख्य सचिव महोदय एवं श्रीमान् अतिरिक्त मुख्य सचिव महोदय द्वारा हीटवेव की समीक्षा बैठक के क्रम में प्रासंगिक पत्र के माध्यम से जारी दिशा–निर्देशों की पालना किया जाना सुनिश्चित करें।

संलग्नः– उपरोक्तानुसार

(सूदर्शन सिंह तोमर)
प्रभारी अधिकारी (सहायता),
अति0 जिला कलक्टर, बून्दी

Validity unknownSignature valid

Digitally signed by Sudarshan Singh Tomar
Designation : Additional Collector And Additional District Magistrate
Date: 2025.04.09 18:14:07 IST
Reason: Approved

Ref No.: 14695585

Scanned with OKEN Scanner

गर्मी/हीट वेव के संबंध में

आपदा प्रबंधन, सहायता एंव नागरिक सुरक्षा विभाग बून्दी, राजस्थान

- चिकित्सा विभाग बून्दी – मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी बून्दी को निर्देशित किया जाता है कि लहर/हीट वेव (अन्य विपरीत जलवायु परिवर्तन से आमजन के बचाव हेतु) के दौरान जिले के समस्त राजकिय हॉस्पिटल/डिस्पेंसरी में लू–तापघात वार्ड/बैड तथा डेडिकेटेड वार्ड आरक्षित रखने हेतु एंव पर्याप्त मात्रा में दवाईयां, ओआरएस घोल के साथ–साथ गर्मी एवं लू से बचाव हेतु मरीज के लिए अलग से चिकित्सा वार्ड जिसमें पंखे कूलर की व्यवस्था हो तैयार किया जाना सुनिश्चित करें।

- समस्त उपखण्ड अधिकारियों एवं तहसीलदारों को निर्देशित किया जाता है कि विभाग द्वारा जारी एडवाइजरी के संबंध में समीक्षा बैठक कर संपूर्ण व्यवस्थायें/तैयारी किया जाना सुनिश्चित करें।

- सूचना एवं जनसंपर्क विभाग बून्दी – जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी बून्दी शहर एवं गॉवों में लू से बचाव एवं उपचार के लिए समाचार पत्रों एवं अन्य माध्यमों के जर्ये व्यापक प्रचार–प्रसार किया जाना सुनिश्चित करें।

- नागरिक सुरक्षा विभाग, बून्दी– प्रभारी अधिकारी नागरिक सुरक्षा विभाग बून्दी को निर्देशित किया जाता है की टीम को 24 घंटे के लिए जिला मुख्यालय पर तैनात रखा जाना सुनिश्चित करें, साथ ही परिस्थितियों के अनुसार मौके पर पहुंचने की पूर्ण तैयारी रखा जाना सुनिश्चित करें।

- जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग, बून्दीः– अधीक्षण अभियन्ता जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग, बून्दी को निर्देशित किया जाता है कि पीने के पानी की समुचित व्यवस्था बनाये [illegible] एवं अभाव वाले स्थान पर पीने के पानी की व्यवस्था एवं [illegible] की

Validity unknownSignature valid
Digitally signed by Sud[illegible]man Singh Tomar
Designation : A[illegible]al Collector And Additional Distric[illegible]gistrate
Date: 2025.04.09 [illegible]:14:07 IST
Reason: Approved

Scanned with OKEN Scanner

स्थिति में पानी के छिड़काव की स्थिति आने पर पानी टैंकरस की व्यवस्था सुनिश्चित करें ।

- विद्युत विभाग, बून्दीः— अधीक्षण अभियन्ता, जे0वी0वी0एन0एल0 बून्दी को विद्युत की निरंतर सप्लाई एवं कटौती हेतु निर्देशित कर मॉनिटरिंग समय—समय पर की जा रही है।

- पंचायत राज विभाग— मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद बून्दी को निर्देशित किया जाता है कि नरेगा श्रमिकों के लिए परिस्थितियों के अनुसार छाया, पानी, समय एवं चिकित्सा की सुविधा सुनिश्चित करावें एवं उनका पूर्ण रूपेण सुपरविजन किया जाना सुनिश्चित करावें। साथ ही भारत सरकार की गाईडलाईन के अनुसार नरेगा श्रमिकों का समय भी निर्धारित कर पालना करावे। साथ ही नुक्कड नाटकों के माध्यम से आम जन को प्राकृतिक आपदाओं के दौरान बचाव के उपायों की जानकारी दिया जाना सुनिश्चित करें। नागरिकों में जागरूकता के लिए स्थानीय प्रशासन द्वारा एडवाइजरी का आंगनबाडी/ग्राम पंचायतों के माध्यम से आमजन तक पहुंचायें

  —नागरिक घर से बाहर खाली पेट न निकले।
  —नागरिक पर्याप्त पानी पिये।
  —नागरिक बासी खाना ना खायें एवं गले /बासी फल,सब्जियों का सेवन न करें।
  —नागरिक ढीले कपड़े एवं सूती कपड़े पहने एवं सिर पर तोलियें का उपयोग करें।
  —यथा संभव ठंडे पेय पदार्थ, नींबू, छाछ, प्याज एवं पर्याप्त पानी का सेवन करें।
  —हेजा एवं लू लगने पर की स्थिति में मरीज को तत्काल नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर इलाज हेतु पहुंचायें।

- प्रभारी अधिकारी सामान्य अनुभाग को निर्देशित किया जाता है कि जिले के समस्त जन कल्याणकारी संस्थाओं एवं सामाजिक [illegible]ओं के सहयोग से विभिन्न त्योहारों/पर्वों पर होने [illegible] धार्मिक

Validity unknown Signature valid
Digitally signed by Sud[illegible]han Singh Tomar
Designation : A[illegible]l Collector And Additional Distric[illegible]gistrate
Date: 2025.04.09 [illegible]:14:07 IST
Reason: Approved

.: 14695585

Scanned with OKEN Scanner

आयोजनों पर आयोजनकर्ताओं को भारत सरकार द्वारा जारी एडवाईजरी के अनुसार ठण्डे पानी, छाया, बैठने एवं समुचित स्वास्थ्य सुविधायें/व्यवस्थाऐं करना सुनिश्चित करावें।

Validity unknownSignature valid

Digitally signed by Sud[illegible]man Singh
Tomar
Designation : A[illegible]l Collector And
Additional Distric[illegible]gistrate
Date: 2025.04.09 [illegible]:14:07 IST
Reason: Approved

Scanned with OKEN Scanner

कार्यालय जिला कलक्टर, बून्दी (राजस्थान)

(आपदा प्रबन्धन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा)

क्रमांक :– सहा0/25/35264 दिनांकः– 02/04/25

प्रेषिति

1. **उपखण्ड अधिकारी समस्त**
2. **तहसीलदार समस्त**

विशयः–Advisory for Heat Wave-2025 के क्रम में।

प्रसंगः–श्रीमान संयुक्त भासन सचिव, आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग, राजस्थान सरकार जयपुर के पत्रांक एफ 14(1) आ0प्र0एवंसहा/लू–ताप/2025/ जयपुर

उपरोक्त विषयान्तर्गत प्रासंगिक पत्र के क्रम में लेख हैं कि राज्यों में वर्ष 2025 में Heat Wave के प्रभाव को न्युनतम करने एवं रोकथाम हेतु **"गर्मी/ताप की लहर (क्या करें और क्या ना करें)"** एडवाईजरी जारी की गई है।

अतः एडवाईजरी हीट वेव–2025 **"गर्मी/ताप की लहर** (क्या करें और क्या ना करें)" जर्ये मेल भेजकर लेख हैं उक्त एडवाईजरी का आमजन में प्रचार प्रसार करवाया जाना सुनिश्चित करावें ताकि जिले में लू एवं ताप से जन हानि–ना हो।

संलग्नः– उक्तानुसार

(सुदर्शन सिंह तोमर)

प्रभारी अधिकारी (सहायता),
अति0 जिला कलक्टर, बून्दी

Signature valid

Digitally signed by Sudarshan Singh Tomar
Designation : Additional Collector And Additional District Magistrate
Date: 2025.04.01 15:17:53 IST
Reason: Approved

Ref No.: 14528299

Scanned with OKEN Scanner

राजस्थान सरकार

आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग

गर्मी/ ताप की लहर (क्या करें और क्या ना करें)

क्या करे (Do's)

सभी के लिए :

- रेडियों सुने/टी वी देखें/स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए समाचार पत्र पढे या संबधित मोबाईल ऐप डाउनलोड करे।
- पर्याप्त पानी पिये – अपने आप को हाइट्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइट्रेशन सॉल्यूसन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, निबू का पानी, छाछ आदि का सेवन करे।
- हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कही बाहर है, तो अपना सिर ढके –कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करे। आंखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करे और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगाये।
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण ले।

नियोक्ता और श्रमिक

- कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध करे।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम के लिए छाया, साफ पानी, छाछ, आइस–पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइट्रेशन सॉल्यूसन) का प्रबंध रखे।
- श्रमिकों के लिए सीधी धूप से बचने के लिए कहे।
- श्रमसाध्य कार्यों को दिन के कम ताप वाले समय में ही करे।
- बाहरी गतिविधियों के दौरान विश्राम करने की आवृति और सीमा समय बढाये।
- श्रमिकों को लू से संबधित चेतावनी के बारे में सूचित करे।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हो, उन्हे हल्का काम और कम घंटों का काम दें।

अन्य सावधानियां

- बंद वाहन में बच्चों या पालतू जानवरों को कभी अकेला ना छोडे।
- पंखें और नम कपडों का प्रयोग करे, ठंडे पानी में स्नान करे।
- सार्वजनिक परिवहन और कार–पूलिंग का उपयोग करे। यह भूमण्डलिय ऊष्मीकरण और गर्मी को कम करने में मदद करेगा।
- पेड लगाये। सूखी पतियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाएं।
- जल स्त्रोतों का संरक्षण करे। वर्षो के जल को संचयित करे।
- ऊर्जा –कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्त्रोंतो का उपयोग करे।
- अगर आपकों चक्कर आ रहे है या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे है तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाये या किसी को तुरन्त डॉक्टर के पास जाने के लिए कहे।

Scanned with OKEN Scanner

नया घर बनाते समय

- नियमित दीवारों की बजाय कैविटी तकनीक का उपयोग करें।
- चौडी दीवारें बनवाएं। वे घर को ठंडा रखती है।
- जालीदार दीवारें और लोब वाले उद्‌घाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु–प्रवाह कर गर्मी को अवरूद्ध करते है।
- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिटटी का उपयोग करें ।
- यदि संभव हो तो कांच के इस्तेमाल से बचे।
- निर्माण करने से पहले बिल्डिग टेक्नोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह लें।

मवेशी के लिए

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हे पीने के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और ठंडा पानी दे।
- उनसे सुबह 11 बजें से शाम 4 बजे के बीच काम न लें।
- शेड की छत को पुआल से ढक दे, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद रंग/चूने से रंग दे या गोबर से लीप दें।
- लेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉमर्स का प्रयोग करे।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिडकाव करे और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाए।
- उन्हे हरी घास, प्रोटीन–वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान उन्हे चरनें दें।

<u>क्या न करें (Don't)</u>

- धूप में बाहर जाने से बचे, खासकर दोपहर 12 और 3 बजे के बीच।
- दोपहर में बाहर भारी कामों से बचे।
- नंगे पांव बाहर न जायें।
- दिन के सबसे गर्म समय के दौरान खाना पकाने से बचे। खाना पकाने वाले हिस्से को हवादार बनाए रखने के लिए दरवाजे और खिडकियां खुली रखे।
- शराब, चाय, कॉफी और कॉर्बोनेटेड शीतल पेय से बचें। वे शरीर को निर्जलित करते है।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचें। बासा भोजन ना करे।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोडे, वे गर्म हवा से प्रभावित हो सकते है।
- ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचे जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते है, ठीक वैसे ही जैसे कि लगातार चलते हुए कम्प्यूटर या बिजली के उपकरण।

लू से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए टिप्स :

- तापमान को कम करने के लिए पीडित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करे/पानी डाले।
- व्यक्ति को ओआरएस/नीबू, शरबत या जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हों, पीने के लिए दे।
- व्यक्ति को तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र ले जाये।
- यदि लगातार उच्च तापमान बना रहता है और सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव आदि के लक्षण स्पष्ट महसूस हो तो ऐसी स्थिति में 100 नं पर कॉल करे।

Scanned with OKEN Scanner

कार्यालय जिला कलक्टर, बून्दी (राजस्थान)

(आपदा प्रबन्धन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा)

क्रमांक :– 10 दिनांकः– 21/04/25

–::आदेश::–

लू–तापघात/गर्मी/हीटवेव आदि के मध्यनजर स्थानीय निकायो एवं पंचायती क्षैत्रों में सार्वजनिक एवं पर्यटन स्थलों, मुख्य ट्रेफिक सिग्नलों/मुख्य चौराहों, बस स्टैण्ड, धार्मिक स्थलो, बाजारों, पूर्व में निर्मित सामुदायिक भवनों, छायादार स्थानों एवं आमजन के अधिक आवागमन वाले स्थानों आदि पर **पेयजल जल की उत्तम व्यवस्था, ओ.आर.एस. पैकेट, छाया एवं बैठने की व्यवस्था (कुर्सीयां, टेन्ट, झोपड़ीनुमा स्टैण्ड)** आदि की व्यवस्थाऐं करने हेतु ग्रामीण क्षैत्रों में **मुख्य कार्यकारी अधिकारी (जिला परिषद्)** तथा स्थानीय शहरी निकायों में सम्बन्धित **आयुक्त/अधिशाषी अधिकारी (नगर परिषद्/नगर पालिकाऐं)** को **नोडल अधिकारी** नियुक्त किया जाकर उक्त व्यवस्थाऐं सुनिश्चित करने हेतु निर्देशित किया जाता है।

उक्त व्यवस्थाऐं सुनिश्चित करने उपरांत उक्त स्थलों पर एक–एक प्रभारी अधिकारी नियुक्त करते हुए पालना रिपोर्ट निम्न प्रपत्र में **अन्दर 48 घंटों में** इस कार्यालय को भिजवाया जाना सुनिश्चित करें:–

क्र. स.	स्थानीय निकाय/पंचायत समिति का नाम	चिन्हित किए गए स्थान का नाम	नियुक्त किए गए प्रभारी अधिकारी का नाम मय पद	मोबाईल नम्बर
01				

इस सम्बन्ध में स्थानीय स्तर पर व्यापारी संगठनों, भामाशाहों, सामाजिक संस्थाओं आदि को प्रेरित करते हुए सेवाऐं ली जावें।

आदेश तत्काल प्रभावी होगा।

(अक्षय गोदारा)

जिला कलक्टर, बून्दी

क्रमांक :– सहा0/25/516-37 दिनांकः– 21/04/25

प्रतिलिपी निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित हैः–

1. मुख्य कार्यकारी अधिकारी/अति. मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद्, बून्दी
2. उपखण्ड अधिकारी समस्त
3. मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, बून्दी को उक्तानुसार मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद् बून्दी से समन्वय स्थापित कर ओ.आर.एस. पैकेट आदि आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवाने के सम्बन्ध में।
4. विकास अधिकारी, पंचायत समिति समस्त
5. आयुक्त नगर परिषद् बून्दी
6. अधिशाषी अधिकारी नगर पालिका समस्त

Validity unknownSignature valid

Digitally signed by Akshay Godara
Designation : Collector & District Magistrate
Date: 2025.04.21 22:12:38 IST
Reason: Approved

जिला कलक्टर, बून्दी

Raj Ref No.: 14844061

Scanned with OKEN Scanner

जिला स्तरीय अधिकारीगण–जिला बून्दी 10.06.2025

क्र.स.	नाम	पद	फोन(का.)	फोन(नि.)	मोबाइल नं0	ई–मेल
1	श्री अक्षय गोदारा	जिला कलक्टर, बून्दी	2443000	2443222		dm-bun-rj@nic.in
2	श्री सुदर्शन सिंह तोमर	अति0 जिला कलक्टर (प्रशासन)	2443552	2443332	9828410620	adm-bun-rj@gov.in
3	श्री सुदर्शन सिंह तोमर (कार्य)	अति0 जिला कलक्टर (सीलिगं) -	2442433	2442534	9828410620	admceiling2@gmail.com
4	श्री रवि वर्मा	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद, बून्दी	2443596	2443597	9413349977	pd-bun-rj@nic.in
5	श्री वैजनाथ भील (कार्य)	सहायक निदेशक, लोक सेवायें, प्रशासनिक सुधार एवं समन्वय विभाग बून्दी			9982161962	
6	श्री बबली राम जाट	अति0 मुख्य कार्य0 अधिकारी जिला परिषद,बून्दी	2443755	2442390	9829813192	aceobundi@gmail.com
7	श्रीमती एच डी सिंह	उपखण्ड अधिकारी, बून्दी	2445458	2445459	9414178110	sdobundi@gmail.com
8	श्रीमती प्रीति मीणा	उपखण्ड अधिकारी, नैनवां	7437-257221	9530320706	9001276166	sdm.nain.bun@gmail.com
9	श्रीमती भावना सिह (कार्य)	उपखण्ड अधिकारी, के0पाटन	7438-264170	263300	9928709346	sdopatan@gmail.com
10	श्री शिवराज मीणा	उपखण्ड अधिकारी, हिण्डोली	7436-276446		9948025092	sdohindoli@gmail.com
11	श्रीमती एच डी सिंह (कार्य)	उपखण्ड अधिकारी, तालेडा फै–2438691	2438056		9414178110	sdm.talera@gmail.com
12	श्रीमती भावना सिह	उपखण्ड अधिकारी, लाखेरी	7438-262100		9928709346	sdolakheri@gmail.com
13	सुश्री सीमा मीणा	सहायक कलक्टर, बून्दी			8562819969	
14	श्री देवेन्द्र सिंह भाटी	मण्डल वन अधिकारी, बून्दी	2456823	2442814	9413138001	dfobundi@gmail.com
15	श्री अरविन्द झा	उपवन संरक्षक , रामगढ विषधारी अभयारण			9899954865	
16	श्री विकास मीणा	जिला सूचना विज्ञान अधिकारी	2445543	2443599	9711135580	rajbun@nic.in
17	श्री अशोक कुमार	जेडी, डीओआईटी (ई–मित्र)	2445311		88265 17172	dlo.doit.bundi@rajasthan.gov.in bundi.doit.emitra@gmail.com
18	श्रीमती चित्रा सिंह	कोषाधिकारी, बून्दी –9460609849	2443989	2442550	7023349849	to-bun-rj@nic.in
19	श्री राकेश शर्मा (कार्य)	लेखाधिकारी, कार्यालय जिला कलक्टर			9413419763	aocollectoratebundi@gmail.com
20	श्री वैजनाथ भील	मुख्य आयोजना अधिकारी, बून्दी			9982161962	cpo_bun@yahoo.com
21	श्री कैलाश चन्द मीना (कार्य)	सहायक निदेशक, अभियोजन	2443179		9460603940	adpbundi1@gmail.com
22		परियोजना प्रबन्धक एस.सी.डी.सी.	2442305			bupmscdc@gmail.com
23	श्री शिवजी राम जाट	जिला रसद अधिकारी, बून्दी	2442815		9460117130	dsofood-bun-rj@nic.in
24	श्रीमती रूचि अग्रवाल	प्रबन्धक, नागरिक आपूर्ति निगम			9460084421	
25	श्रीमती पूनम ढ़ाका	उपनिदेशक जिला सांख्यिकी कार्या. बून्दी	2442364		8952042485	dsobun.des-rj@nic.in
26	श्रीमती ऋचा चतुर्वेदी	उपनिदेशक, महिला एवं बाल विकास विभाग, बून्दी	2443578	8949195085	9414238326	ddbundi.wcd@rajasthan.gov.in
27	श्री भैरू प्रकाश नागर	सहायक निदेशक, महिला अधिकारिता विभाग	2456117	9982101544	8112257623	pobundiwe@gmail.com
28	श्रीमती जगजीवन	डी पी एम, राज0 ग्रामीण आजीविका मिशन	2442915		8875562955	dpm.bundi@yahoo.com
29	श्री श्योजी राम मीणा (कार्य)	प्रधानाचार्य, राजकीय आयुर्विज्ञान महाविद्यालय, बून्दी			9829171978	gmcbundi@gmail.com
30	डॉ ओ पी सामर	मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, बून्दी –	2442895/2447		9950430545	cmho-bun-rj@nic.in
31	डॉ महेन्द्र त्रिपाठी	अति. मुख्य चिकि. एवं स्वा.अधि. (प0क0), बून्दी	2443914		8209470952	dycmho-bun-rj@nic.in
32	डॉ0 पीसी मीणा	मातृ एवं शिशु कल्याण अधि0 बून्दी 9079153379	2447496		9828751716	ca_bndg@yahoo.in
33	डॉ प्रभाकर विजय	प्रमुख चिकित्सा अधिकारी, बून्दी	2443456		9414175401	pmo-bun-rj@nic.in
34	डॉ0 मालती पारीक (कार्य)	उपनिदेशक आयुर्वेद विभाग बून्दी	2444053		9414936382	daoayur@gmail.com
35	श्री शिव कुमार	RO PCB (Polution Control Board)	2443516		9414441281	rorpcb.bundi@gmail.com
36	डॉ0 कुलदीप	प्रभारी, जिला क्षय रोग निवारण केन्द्र, बून्दी	2442563	2446555	8668890662	dtorjbdi@rntcp.org
37	श्री राहुल माथुर	डीपीएम, एनआरएचएम	2444169		9829572513	dpm.bundi@yahoo.com
38	डॉ0 रामलाल मीणा (कार्य)	संयुक्त निदेशक, पशुपालन विभाग, बून्दी	2442816		9414256784	ddah_bundi@yahoo.com, jd.bundi.ah@rajasthan.gov.in
39	डॉ अनिता यादव	आचार्य, राजकीय महाविद्यालय, बून्दी	2445415	9024249031	9057540580	pgcbundi@yahoo.com
40	डॉ संदीप यादव	आचार्य, कन्या महाविद्यालय, बून्दी	2443477	**8824466330**	9413271066	ggcbnd95@gmail.com
41	श्री एम सी राजोरा	प्रधानाचार्य, प्राविधिक महाविद्यालय, हट्टीपुरा, बून्दी			9414939323	
42	श्री राजेन्द्र प्रसाद मीणा	प्राचार्य नवोदय विद्यालय, बून्दी 7005363223	2435606	2435587	9460526822	jnvbundi.9@gmail.com
43	श्री ओम गोस्वामी (कार्य)	मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी	2970019	7976216029	9414627730	cdeo.bundi.dse@rajasthan.gov.in
44	श्री ओम गोस्वामी	जिला शिक्षा अधिकारी मुख्यालय (मा0), बून्दी	2442842		9414627730	dsebundi@gmail.com
45	श्रीमती अर्चना कुमारी तंवर (कार्य	जिला शिक्षा अधिकारी (प्रा0), बून्दी	2442909	9414309186	8619484445	deoele.bnd@gmail.com
46	श्री पुष्पेन्द्र सिंह	प्राचार्य, केन्द्रीय विद्यालय, रजत गृह, बून्दी	2940161	8787335375	7085321200	kvbundi@gmail.com
47			2443843			dietbundi@yahoo.in
48	श्री योगेश शर्मा	जिला साक्षरता एवं सतत शिक्षा अधिकारी, बून्दी			9214431180	
49	श्री दिलीप गुर्जर (कार्य)	अति0 जिला परियोजना समन्वयक ,समग्र शिक्षा अभियान	2442318		6376232505	adpcrmsabundi@gmail.com
50	श्री हरदेव सिंह बाजिया	उप निदेशक छत्रपुरा फार्म बून्दी	2442368		9414469061	ddagr_atcbundi@rediffmail.com
51	श्री दुर्गालाल मौर्य	उप निदेशक औद्यानिकी ,सब्जी उत्कृष्टता केन्द्र			9414352265	ddagr_bun@rediffmail.com
52	श्री पांचु लाल	उप निदेशक , उद्यान	2442057		94147 35332	adh.bun.hort@rajasthan.gov.in
53	श्री कौशल कुमार सोमाणी	परियोजना निदेशक, आत्मा	2445497		7976094883	ddagr_bun@rediffmail.com
54	श्री कौशल कुमार सोमाणी (कार्य)	संयुक्त निदेशक, कृषि, बून्दी	2442006		7976094883	
55		सहायक निदेशक कृषि, बून्दी				
56	श्री शिवराज खटीक	जिला विस्तार अधिकारी,सी.ए.डी.बून्दी			9414473990	
57	श्री मुकेश गुप्ता	अधीक्षण अभियन्ता सार्व0 निर्माण विभाग बून्दी	2445885	F-2446978	7976773305	piu_bundi@rediffmail.com
58	श्री राजकुमार राजोरिया	अधिशाषी अभियन्ता, आरएसआरडीसी			9602095362	
59	श्री के के शुक्ला	अधीक्षण अभियंता, जविविनिलि, बून्दी	2445424	9588849005	9414022089	sebundi@gmail.com, sebundiraj@jvvnl.org
60	श्री राजेन्द्र बैरवा	अधि0 अभि0,रिवाईन्ड डिस्ट्रीब्यूशन सेक्टर स्कीम (RDSS)			9784657321	
61	श्रीमती सोनम कुमारी शर्मा	अधिशाषी अभियन्ता, आर.यू.आई.डी.पी., बून्दी	2445629		8209225722	bundi.ruidp@rajasthan.gov.in
62	श्री शेखर चन्द्र मीणा	अधि0 अभि0 सार्व0 निर्माण विभाग प्रथम बून्दी	2443760	2443985	8058268259	pwd_bundi@rediffmail.com
63	श्री मुकेश मुडेया	अधि0 अभि0 सार्व0 निर्माण विभाग प्रथम नैनवा	7437-257529	91667 23116	9414175916	pwd_nainwan@rediffmail.com
64	श्री एस के सिंहल	अधि0 अभि0 सार्व0 निर्माण विभाग प्रथम लाखेरी	7438-261122		9462111122	pwd_lakheri@rediffmail.com
65		अधि0अभि0 पीएमएसजीवाई (विश्व बैंक) सानिवि				

क्र.स.	नाम	पद	फोन(का.)	फोन(नि.)	मोबाइल नं0	ई–मेल
66	श्री आर के बैरवा	अधि0 अभि0 जयपुर विधुत वितरण निगम, बून्दी	2443770		9413390764	xend1jvvnlbundi@gmail.com, xend1bundi@jvvnl.org
67	श्री सन्दीप मालवीय	अधि0 अभि0 ज0 वि0 वि0 नि0 लि0–II बून्दी	2442078		9414022952	xendiviibundi123@gmail.com, xend2bundi@jvvnl.org
68	श्री विनोद गोठवाल	अधि0अभि0, 220 केवी, जीएसएस, सीलोर रोड			9414061092	
69	श्री सुनील कुमार शर्मा	अधीक्षण अभियन्ता जन स्वा0 अभि0 विभाग बून्दी	2456448	2456447	9414521957	eephedbundi@gmail.com
70	श्री के सी गोयल	अधि0 अभियन्ता जन स्वा0 अभि0 विभाग बून्दी			7665436640	
71	श्री हरेन्द्र किराड	अधि0 अभियन्ता जन स्वा0 अभि0 विभाग लाखेरी			9887227081	
72	श्री सर्वेश्वर	अधि0 अभि. जन स्वा0अभि0विभाग (प्रो.डि.)बून्दी			9782671390	
73	श्री जसराम	अधीक्षण अभियन्ता, वाटर शेड, जिला परिषद	2456107		9950671149	sewdsc.bundi@rajasthan.gov.in
74	श्री रोहित बगेरा	अधि.अभि.जल संसाधन वि0 बून्दी	2443428		9660032309	eewrd_bnd@rediffmail.com
75	श्री जम्बू जैन	उपमहाप्रबन्धक, ईआरसीपी,बून्दी			7296895648	ercpc.spiubundi@gmail.com
76	श्री रामरूप मीना	अधि0 अभि0 जल संसाधन परियोजना खण्ड गरडदा	2444014	2446135	8005963505	
77	श्री अरविन्द मीणा	अधि0अभियन्ता सी.ए.डी.,बून्दी	2442570	2447377	98876 81771	lmccadbundi@gmail.com
78	श्री नमोनारायण	अधि0अभियन्ता सी.ए.डी., के0पाटन			9929338892	xencadkpatan@gmail.com
79	श्री संजय मोदी	अधि0 अभियन्ता नरेगा जिला परिषद			78773 55655	mgnregabundi@gmail.com
80	श्री प्रियव्रत सिंह	अधि0 अभियन्ता अभियांत्रिकी जिला परिषद	2444018	8112213052	9414278112	
81	श्री बृजेश शर्मा	अधि0 अभियन्ता (जल संसाधन) जिला परिषद			9418181946	
82		अधि0 अभियन्ता, भू सुधार, जिला परिषद				
83	श्री सी पी गोयल	अधि0 अभियन्ता, ओएफटी के0पाटन			9414297033	
84		जिला नगर नियोजक				
85	श्री अमजद (कार्य)	सहायक अभियन्ता,आवासन मण्डल	*2456567*		9982957860	dhckota@rhbmail.in
86	श्री प्रशान्त बेदवाल	खनि अभियन्ता खनिज, प्रथम –	2457840	2444909	95875 13162 7976722105	me.bundi1@rajasthan.gov.in
87	श्री सहदेव सारण	खनि अभियन्ता खनिज द्वितीय	2457100		86961 29481	me.bundi2@rajasthan.gov.in
88	श्री रामनिवास मंगल	खनि अभियन्ता खनिज तृतीय– इन्द्रगढ क्षेत्र			9828897860	
89	श्री धर्मेन्द्र कुमार श्रृंगी	आयकर अधिकारी, बून्दी	2444799		9530400598	bundi.ito@incometax.gov.in
90	श्री निजामुद्धीन	डीपीसी,स्वच्छ भारत मिशन,जिला परिषद,कलक्ट्रेट	2442110	2945068	9829266183	sbmzpbundi3@gmail.com
91	श्री राजेश अरोडा	अधीक्षक, सी.जी.एस.टी, रजत गृह, बून्दी	2456088		9414248754	
92	श्री सत्यनारायण मीणा	वाणिज्य कर अधिकारी, बून्दी	2443731		9414696904	
93	श्री संजय भारद्वाज	महाप्रबन्धक, जिला उद्योग एवं वाणिज्य विभाग, बून्दी	2456813	2457701	9116505388	gmdicbnd@rediffmail.com
94	सौम्य शर्मा	जिला परिवहन अधिकारी, बून्दी	2443420		96439 39001	dto.bundi.tport@rajasthan.gov.in
95	श्री प्रेम शंकर	पर्यटन अधिकारी, बून्दी	2443697		9928623304	tibbundi-dot@rajasthan.gov.in
96	श्री अर्पित जैन	सहा0निदे0 सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, बून्दी	2443751		9818571358	dlo.bun@rajasthan.gov.in
97	श्री हुकम चंद जाजोरिया (कार्य)	सहायक निदेशक, बाल अधिकारिता विभाग एवं जिला बाल संरक्षण इकाई, बून्दी			9680938985	dcpubundi@gmail.com
98	श्री हुकम चंद जाजोरिया (अति0 प्रभार)	अधीक्षक राजकीय सम्प्रेषण एवं किशोर गृह बून्दी		9413761055	9680938985	
99	श्री हुकम चंद जाजोरिया (अति0 प्रभार)	संरक्षण अधिकारी(संस्थागत देखभाल), डीसीपीयू, बून्दी		9413761055	9680938985	
100	डॉ0 लखन लाल मीणा	मत्स्य विकास / परियोजना अधिकारी, बून्दी	2442346		8828467324	fpobundi@gmail.com
101	श्री बी एल मीणा	जिला आबकारी अधिकारी, बून्दी	2457249		8290979439	deobundi@rajexcise.net
102	श्री भैरू प्रकाश नागर (कार्य)	जिला नियोजन अधिकारी, बून्दी	2443112	9982101544	8112257623	dgo.bun.emp@rajasthan.gov.in
103	श्री गोपाल सिंह मीणा	सहा0 निदेशक राज्य बीमा एवं प्रा0 निधि बून्दी	2443735		9460592988	ad.bun.sipf@rajasthan.gov.in
104	श्री मुकेश मोहन गर्ग	प्रबन्ध संचालक,दी बून्दी से0 कॉप0बैंक लि.बून्दी	2447102/ 2443483	8619530103	9414912093	bccbbnd@yahoo.com
105	श्री मुकेश मोहन गर्ग (कार्य)	उप रजिस्ट्रार सहकारी समिति, बून्दी	2443957		9414912093	arcsbundi@gmail.com
106	श्रीमती अनुप्रिया	जिला सूचना एवं जन सम्पर्क अधिकारी	2444847	2970030	9468606522	dipr.bundi@rajasthan.gov.in
107	श्री कान्ति कुमार मीणा	सचिव कृषि उपज मण्डी समिति, बून्दी–	2443704	2447712	89057 28456	apmcbundi@yahoo.in
108	श्री सुरेश चन्द्र शर्मा	सचिव कृषि उपज मण्डी समिति, के0पाटन	264243		9346705805	
109	श्री कान्ति कुमार मीणा(कार्य)	सचिव कृषि उपज मण्डी समिति, सु0मण्डी	253815		89057 28456	
110	श्री श्याम सुन्दर	सचिव कृषि उपज मण्डी समिति, देई	2457911		7976833584	
111	श्री राजीव गुप्ता	लीड बैंक आफिसर, बैंक आफ बडौदा 2443342	2443706		80940 07114	ldm.bundi@bankofbaroda.com
112	श्री राजकुमार	जिला विकास प्रबन्धक, नाबार्ड, गायत्री नगर	2444935	2444935	9459587810	ddm.bundi.nb@gmail.com
113	श्री विमल	मेनेजर सर्किट हाउस, बून्दी	2443149	2443149	9414247861	chbundi@gmail.com
114	श्री घनश्याम गोड	मुख्य प्रबन्धक, राज0राज्य पथ परिवहन निगम	2443482	8696349552	9549653310	rsrtc.cmbnd@gmail.com
115	श्री संकेत मोदी	श्रम कल्याण अधिकारी, बून्दी	2442012		80531 15665	labourofficebundi@gmail.com
116	श्री फूल चन्द मीणा	अधीक्षक औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, बून्दी	2456641		9414774630	
117		अधीक्षक औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, लाखेरी	261332			
118	श्री चन्द्रकांत बाकल	निरीक्षक फैक्ट्री एवं बायलर	2457345		9414800337	
119	श्री आर सी शर्मा	प्रबन्धक राज0 स्टेट वेयर हाउस कार्पो0	2443485	9664155861	9413385753	rswc.bundi@ssll.in
120	श्री मनोज मीणा	प्रबन्धक भारतीय खाद्य निगम	2443705		8385927428	
121	श्री राजेश गुप्ता	क्षेत्रिय प्रबन्धक (RIICO)	2444650		7014875520	

क्र.स.	नाम	पद	फोन(का.)	फोन(नि.)	मोबाइल नं0	ई–मेल
122	डॉ हरीश वर्मा	कार्यक्रम समन्वयक, कृषि विज्ञान केन्द्र	2457162	2456343	7014601475	
123	श्री रामराय मीणा	तहसीलदार नैनवां	7437-257229	9530320712	7062707419	tehsildarnainwan@gmail.com, tehsildar.nainwa@gmail.com
124	श्री सज्जन सिह	तहसीलदार, के0 पाटन	7438-264652		9571904749	tehsilkpatan@gmail.com
125	श्री कमलेश कुमार मीना	तहसीलदार, हिण्डोली –	7436-276226		9636165353	tdrhindoli@yahoo.in
126	श्री राजेन्द्र कुमार मीणा	तहसीलदार, इन्द्रगढ–	7458-253854		9414143414	tehsildarindergarh@gmail.com
127	श्री अर्जुन लाल मीणा	तहसीलदार, बून्दी	2443651	94139 60508	9352168536	tdrbundi@gmail.com
128	श्री हर्षित शर्मा (कार्य)	तहसीलदार, तालेडा	2438353		9610100813	
129	श्री प्रकाश चन्द मीना	तहसीलदार, रायथल			9460194230	
130	श्री दुष्यन्त सिंह (कार्य)	तहसीलदार, भू0अभिलेख			8239111177	
131	श्री पवन मून्दडा	तहसीलदार, निर्वाचन			9413087007	
132	श्री बलवीर सिंह (कार्य)	उप पंजीयक	2443651 P P		9414986673	
133	श्री सचिन पाटोदिया (कार्य)	जिला युवा अधिकारी, नेहरू युवा केन्द्र बून्दी	2940290		9461147008	
134	श्री हर्षवर्धन सिंह (कार्य)	खेल अधिकारी			9784350006	harshwardhanchundawat06@gmail.com
135	**श्री धमेन्द्र मीणा (कार्य)**	**आयुक्त, नगर परिषद, ,बून्दी**	**2443903**	**2442331**	**8696784242**	**bundipalika@gmail.com**
136	श्री रवि दाधीच	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, कापरेन	7438-265434	90016 91241	9079667812	npkapren@yahoo.com
137	श्री सिकेश काकरिया (कार्य)	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, नैनवा	7437-257246	F-257888		nnagarpalika@gmail.com
138	श्री ब्रजभूषण शर्मा	अधि0 अधि0 नगरपालिका, इन्द्रगढ–	7458-253583	253644	7014717618	npindragarh1008@gmail.com
139	श्री नरेश राठोड	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, लाखेरी	7438-261627	F-261270	9462046313	nagarpalikalakheri9@gmail.com
140	श्री मनोज मालव (कार्य)	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, केपाटन	7438-264346		8955077632	npalika3@gmail.com
141	श्री जितेन्द्र मीणा	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, हिण्डोली			6376742247	eo.hindoli@gmail.com
142	श्री सिकेश काकरिया	अधिशाषी अधि0 नगरपालिका, देई			8209040191	
143	**श्री मनोज जैन (कार्य)**	**विकास अधिकारी प0स0 बून्दी**	**2445008**	**9664092232**	**9166620300**	**bdomem@gmail.com, bdo.bun.bun@gmail.com**
144	श्रीमती नीता पारीक	विकास अधिकारी प0स0 तालेडा	2438466		9460434293	bdo.bun.tal@gmail.com
145	श्री भानू प्रताप सिंह	वि0 अधिकारी प0स0 के.पाटन	7438-264231		9540940470	bdo.bun.kpat@gmail.com
146	श्री नरेन्द्र झाला	विकास अधिकारी प0स0 नैनवां	7437-257225		7073777950	bdo.bun.nan@gmail.com
147	श्री पीयुष कुमार जैन	विकास अधिकारी प0स0 हिण्डोली	7436-276227		8239557744	bdo.bun.hin@gmail.com
148	श्री आदित्य सिंह	सी.डी.पी.ओ. बून्दी			96945 80570	
149	श्री विपुल शुक्ला	सी.डी.पी.ओ. तालेडा	2438482		8058992238	
150	श्री मोहनीश	सी.डी.पी.ओ. नैनवा			95300 21761	
151	श्री आदित्य सिंह (कार्य)	सी.डी.पी.ओ. हिण्डोली			96945 80570	
152	श्री विपुल शुक्ला	सी.डी.पी.ओ. के0 पाटन	264397		8058992238	cdpokpatan@gmail.com
153	सुश्री नाहिदा	जिला अल्प संख्यक अधिकारी			9079863382	bund.mino@gmail.com
154	श्री प्रताप सिंह मीणा	प्रभारी भू–जल वैज्ञानिक			9509083009	
155	श्री नरेश मीणा	सहायक लेखाधिकारी, कलैक्ट्रेट,			85609 88090	
156	श्री शिव कुमार	क्षेत्रीय अधिकारी, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड,		9352212885	9414441281	
157	श्री हर्षित शर्मा	नायब तहसीलदार, तहसील, तालेडा	9530320716		9610100813	
158	श्री बलवीर सिंह	नायब तहसीलदार, तहसील, बून्दी			9414986673	
159	श्री लीलाधर चौहान (कार्य)	नायब तहसीलदार, तहसील, नैनवां	9530320713		8000993931	
160		नायब तहसीलदार, तहसील, के0पाटन				
161	श्री कंवर प्रसाद दाधीच	नायब तहसीलदार, तहसील, हिण्डोली			9413085485	
162	श्री रामभरोष मीणा	नायब तहसीलदार, तहसील, इन्द्रगढ			8824754454	
163	श्री कैलाश नारायण	नायब तहसीलदार, उप तहसील, करवर	9530320717		7014806294	
164	श्री रघुराज सिंह	नायब तहसीलदार, उप तहसील, दबलाना			9413945429	
165	श्री पृथ्वी सिंह	नायब तहसीलदार, उप तहसील, लाखेरी			9610423065	
166	श्री लीलाधर चौहान	नायब तहसीलदार, उप तहसील, देई			8000993931	
167	श्री दीपकराय सक्सेना	नायब तहसीलदार, उप तहसील, काप्रेन			9694912913	
168	श्री अनिल कुमार धाकड	नायब तहसीलदार, उप तहसील, डाबी	9530320775		8078617562	ntdrdabi@gmail.com
169	श्री भूपेन्द्र सिंह	नायब तहसीलदार, कार्यालय उपखण्ड अधिकारी, तालेडा			9460665004	
170		नायब तहसीलदार, उप तहसील,रायथल				
171	श्री विकास जादौन	डी एस सी, राज0 कौशल एवं आजीविका मिशन RSLDC	2442510		9461203460	
172	श्री हुकुम मीणा	मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, नैनवां	9928119399			beeonainwa2010@gmail.com
173	श्री गोविन्द प्रसाद मीणा (कार्य)	मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, तालेडा	9414847193			beeotalera@gmail.com
174	श्रीमती अनीता मीणा (कार्य)	मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, हिण्डोली	7568454567			rajssa_hindoli@yahoo.com
175	श्री चन्द्र प्रकाश मेघवाल	मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, के0पाटन	9784674848			beeokpatan@gmail.com
176		मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, बून्दी				beeobundi@rediffmail.com
177	श्री अशोक बंजारा	निदेशक, बडोदा स्व0 विकास संस्थान R.SETI	2457474		8094004570	
178	श्री हुकुम चंद जाजौरिया	परिवीक्षा अधिकारी, सम्प्रेषण गृह, बून्दी		9413761055	9680938985	
179	श्री राम स्वरूप वर्मा	उप कोषाधिकारी, हिण्डोली	07436-276223	276248	7073069191	
180	श्री सत्यनारायण गोस्वामी (कार्य)	उप कोषाधिकारी, के0पाटन	07438-264705		9414595239	
181	श्री जीतमल (कार्य)	उप कोषाधिकारी, नैनवां	07437-257768		94149 63145	
182	श्री जीतमल	उप कोषाधिकारी, इन्द्रगढ	07458-253850		9414963145	
183	श्री सत्यनारायण गोस्वामी	उप कोषाधिकारी, तालेडा			9414595239	
184	श्री राममोहन श्रृंगी	उप कोषाधिकारी, बून्दी			9413419755	
185	श्री आशुतोष गुप्ता	निरीक्षक, देवस्थान विभाग		9465790121	9877613060	
186	श्री जगदीश वर्मा	संग्रहाध्यक्ष, राजकीय, संग्रहालय, बून्दी	0744.2328447		8104602371	
187	डा0 मोनिका सोनी	डी एम, एनयूएलएम			7733094104	
188	श्री सुरेन्द्र कुमार	सी ओ, भारत स्काउट		8560954295	9414954295	bundiscout@yahoo.com, bundiscout@gmail.com
189	श्री गिरधारी लाल शर्मा	डी ओ , हिन्दूस्थान स्काउट			9460195862	shgbundi@gmail.com
190	सुश्री कृतिक पाराशर	सी ओ गाईड			6377043834	
191	श्री संदीप अग्रवाल	पीडी एनएचआई, पीडी सवाई माधोपुर, कोटा		2970048–9	8130006149	piusawaimadhopur@nhai.org] kota@nhai.org
192	श्री गोविन्द सिंह	एस.ई एनएचआई एन एच 52 एवं 148 डी, कोटा			7737271160	

"लू"
यानी तेज़ गर्मी
जानलेवा हो सकती है!
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें
पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।
HEAT WAVE
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

हीट वेव से सेहत को
होने वाले नुकसान

TOW AWAY ZONE
क्या आप
"लू"
से बचाव के लिए तैयार हैं?
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें
पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं- भले ही प्यास न लगी हो
ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।
ORS
ORS
HEAT WAVE
100
90
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

क्या आप घर से बाहर "लू" में काम करते हैं?

निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो।
- ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नीबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं।
- गर्मी से राहत के लिए हाथ का पंखा अपने पास रखें।
- काम के बीच में थोड़ा–थोड़ा विश्राम लें।
- पेड़ या छाया में ही आसरा लें।

आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग Toll Free No. - 112/1070 https://dmrelief.rajasthan.gov.in

धूप
में जाने से
बचें
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें
पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।
ORS
HEAT WAVE
100
90
80
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

दोपहर में
शारीरिक मेहनत
वाले काम से
बचें
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें
पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताज़ा रहें।
हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।
ORS
HEAT WAVE
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

अपने जानवरों को
"लू"
से बचाएं
लू के दौरान पालतू जानवरों के लिए सावधानियां
जहां तक संभव हो, तेज गर्मी के दौरान उन्हें घर के भीतर रखें
यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा हो वहां दिनभर छाया रहे।
जानवरों को किसी बंद जगह में न रखें, क्योंकि गर्म मौसम में इन्हें जल्दी गर्मी लगने लगती है।
ध्यान रखें कि आपके जानवर पूरी तरह साफ हो, उन्हें ताजा पीने का पानी दें, पानी को धूप में न रखें। दिन के समय उनके पानी में बर्फ के टुकड़े डालें।
पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वे पानी पी सकें।
अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें।
यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं। उसे सुबह और शाम को घुमाएं जब मौसम में ठंडक हो।
कुत्ते को गर्म सतह (पटरी, तारकोल की सड़क, गर्म रेत) पर न चलाएं।
किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।
HEAT WAVE
100
90
80
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

अपने जानवरों को
"लू"
से बचाएं
लू के दौरान पालतू जानवरों के लिए सावधानियां
जहां तक संभव हो, तेज गर्मी के दौरान उन्हें घर के भीतर रखें
यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा हो वहां दिनभर छाया रहे।
जानवरों को किसी बंद में न रखें, क्योंकि गर्म मौसम में इन्हें जल्दी गर्मी लगने लगती है।
ध्यान रखें कि आपके जानवर पूरी तरह साफ हों, उन्हें ताजा पीने का पानी दें, पानी को धूप में न रखें। दिन के समय उनके पानी में बर्फ के टुकड़े डालें।
पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वे पानी पी सकें।
अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें।
यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं। उसे सुबह और शाम को घुमाएं जब मौसम में ठंडा हो।
कुत्ते को गर्म सतह (पटरी, तारकोल की सड़क, गर्म रेत) पर न चलाएं।
किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।
HEAT WAVE
100
90
80
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

बढ़ती गर्मी में
वृद्ध एवं कमजोर व्यक्तियों
की करें खास
देखभाल
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
तेज गर्मी, खासतौर से जब वे अकेले हों, तो कम से कम दिन में दो बार उनकी जांच करें।
ध्यान रहे कि उनके पास फोन हो।
यदि वे गर्मी से बैचेनी महसूस कर रहे हों तो उन्हें ठंडक देने का प्रयास करें।
उनके शरीर को गीला रखें, उन्हें नहलाएं अथवा उनकी गर्दन तथा बगलों में गीला तौलिया रखें।
उनके शरीर को ठंडक देने के साथ साथ डॉक्टर अथवा एम्बुलेंस को बुलाएं।
उन्हें अपने पास हमेशा पानी की बोतल रखने के लिए कहें।
ORS
HEAT WAVE
100
90
80
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

शिशुओं को
"लू"
से बचाएं
बच्चों के लिए सावधानियाँ
ORS
• उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएं।
• शिशुओं में गर्मी की वजह से होने वाली बीमारियों का पता लगाना सीखें।
• यदि बच्चे के पेशाब का रंग गहरा है तो इसका मतलब है कि वह डीहाईड्रेशन (पानी की कमी) का शिकार है।
• बच्चों को बिना देखरेख खड़ी गाड़ी में छोड़ कर न जाएं, वाहन जल्दी गर्म होकर खतरनाक तापमान पैदा कर सकते हैं।
HEAT WAVE
100
90
80
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

अपने बच्चों को तेज़
"लू"
से बचाएं
बच्चों के लिए सावधानियाँ
हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। नींबू पानी / छाछ / नारियल पानी / ताज़े फलों के रस का नियमित रूप से सेवन करें।
हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
गर्मी के मौसम में जंक फूड का सेवन न करें। ताजे फल, सलाद तथा घर में बना खाना खाएं।
खासतौर से दोपहर 12 बजे से सायं 4 बजे के बीच धूप में सीधे न जाएं। शाम के समय खेलें।
यदि बच्चे को चक्कर आएं, उल्टी, घबराहट अथवा तेज़ सिरदर्द हो, सीने में दर्द हो अथवा सांस लेने में कठिनाई हो रही हो तो उसे डॉक्टर को दिखाएं।
ORS
HEAT WAVE
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in