HEAT WAVE ACTION PLAN 2025-26

PHALODI DISTRICT
RAJASTHAN

राजस्थान सरकार

कार्यालय जिला कलक्टर (आपदा प्रबंधन एवं सहायता),फलौदी

(Mail id- dmphalodi.relief@rajasthan.gov.in)

क्रमांकः—आप्र.एवं सहा./हीटवेव/2025/ दिनांकः—यथा हस्ताक्षर

प्रेषितः—

श्रीमान संयुक्त शासन सचिव,
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं
नागरिक सुरक्षा विभाग राज.
जयपुर।

विषयः— राज्य में हीटवेव प्रबंधन के लिए नोडल हीट अधिकारी नामित किये जाने हेतु।

प्रसंगः— आपका पत्रांक एफ. 1(2) आ.प्र.एवंसहा./लू—ताप/2025 राजकाज 14444916 दिनांक 28.03.2025 के क्रम में।

उपर्युक्त विषयान्तर्गत निवेदन है कि हीट वेव प्रबंधन—2025 के लिए जिला फलौदी स्तर से (एडीएम स्तरीय) नोडल अधिकारी की निम्नानुसार सूचना सादर प्रेषित हैः—

क्र.स.	अधिकारी का नाम	पद नाम	मो.न.	टेलिफोन (कार्यालय)	ई—मेल
1.	श्री अजय	अति. जिला कलक्टर	7665297536	02925299200	Dmphalodi.relief@rajasthan.gov.in

(अजय)
प्रभारी अधिकारी
आपदा प्रबंधन एवं सहायता
जिला फलौदी

क्रमांकः—सम/2025/ दिनांकः—

प्रतिलिपि निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित हैः—

1. श्रीमान संभागीय आयुक्त, जोधपुर।
2. रक्षित पत्रावली।

प्रभारी अधिकारी
आपदा प्रबंधन एवं सहायता
जिला फलौदी

Signature Not Verified
Digitally signed by Ajay
Designation : Additional Collector And Additional District Magistrate
Date: 2025.04.01 18:11:16 IST
Reason: Approved

राजस्थान सरकार

कार्यालय जिला कलक्टर (आपदा प्रबंधन एवं सहायता),फलौदी

(Mail id- dmphalodi.relief@rajasthan.gov.in)

क्रमांक– आपदा प्रबन्धन / नियंत्रण कक्ष / 2025 / दिनांक : यथा हस्ताक्षर।

–: कार्यालय आदेश :–

जिले में दैनिक तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर है एवं मौसम विभाग द्वारा इसके आगामी अवधि में और बढ़ने की आशंका व्यक्त की गई है। इस दृष्टि से ग्रीष्मकाल एवं हीटवेव प्रबन्धन को ध्यान में रखते हुऐ उक्त अवधि में मौसम विभाग के अनुसार जिले के विभिन्न भागों पर सामान्य से अधिक तापमान रहना सम्भावित है। हीटवेव की स्थिति के प्रभावी शमन एवं प्रबंधन हेतु लू एवं ताप के बचाव के साथ क्षेत्र में **पेयजल आपूर्ति** के संबंध में आमजन से प्राप्त होने वाली शिकायतों को दर्ज करवाकर उसके त्वरित निस्तारण हेतु **जिला कलक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट कार्यालय फलौदी** मे नियंत्रण कक्ष स्थापित किया जाता है। उक्त नियंत्रण कक्ष 24 घंटे संचालित रहेगा एवं उक्त नियंत्रण कक्ष के **दूरभाष नम्बर 02925–299200** होंगे।

नियत्रंण कक्ष मे निम्नलिखित कार्मिको को नियुक्त किया जाता है एवं नियत्रंण कक्ष के प्रभारी **श्री अश्विन कुमार भटनागर, अति. प्रशासनिक अधिकारी, प्रतिनियुक्ति कार्यालय हाजा रहेंगे** जो संबंधित समस्त सूचनाऐं उक्त नियुक्त कार्मिकों से प्राप्त कर अधोहस्तारक्षरकर्ता को समय–समय पर प्रस्तुत करेंगे।

प्रथम पारी

क्र.सं	नाम कार्मिक	पदनाम	दिनांक व समय
1	श्री ओमप्रकाश	अध्यापक	प्रातः 6.00 वजे से दोपहर 2.00 वजे तक
2	श्री प्रतापराम	स्वयं सेवक नागरिक सुरक्षा	

द्वितीय पारी

क्र.सं	नाम कार्मिक	पदनाम	समय
1	श्री पूना राम	अध्यापक (राप्रावि, कोटेचों की ढाणी, लोर्डियां)	दोपहर 02.00 वजे से रात्रि 10.00 वजे तक
2	श्री अमित	स्वयं सेवक नागरिक सुरक्षा	

तृतीय पारी

क्र.सं	नाम कार्मिक	पदनाम	समय
1	श्री बृजेश कुलश्रेष्ठ	वरिष्ठ सहायक	रात्रि 10.00 बजे से प्रातः 6.00 वजे तक
2	श्री जोगेन्द्र कुमार	स्वयं सेवक नागरिक सुरक्षा	

नियंत्रण कक्ष हेतु नियुक्त उक्त समस्त कार्मिकों को निर्देशित किया जाता है कि आपको आवंटित समयानुसार अपनी उपस्थिति नियंत्रण कक्ष में सुनिश्चित करेंगे एवं किसी भी प्रकार की लापरवाही बरतने पर आपके विरूध्द अनुशासनात्मक कार्यवाही प्रस्तावित की जावेगी। सूचित रहे।

Validity unknown Signature valid

(अजय)

अपर जिला [illegible] कलक्टर

फलौदी

Digitally signed by [illegible] Lal Atal
Designation : [illegible]r & District Magistrate
Date: 2025.04.2[illegible] [illegible]8:29:13 IST
Reason: Approved

Raj Ref No.: 14833957

क्रमांक– आपदा प्रबन्धन / नियंत्रण कक्ष / 2025 / दिनांक :

प्रतिलिपि :– निम्नलिखित को सुचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है–

1. श्रीमान संभागीय आयुक्त महोदय, जोधपुर।
2. उपखण्ड अधिकारी फलौदी / बाप / लोहावट / आऊ / देचू / बापिणी को पत्र भेजकर लेख है कि आप अपने कार्यालय में भी नियंत्रण कक्ष (24 घंटे) हेतु स्थापित कर कार्मिकों की ड्यूटी लगाना सुनिश्चित कर इस कार्यालय को सूचित करें।
3. समस्त जिला स्तरीय / ब्लॉक स्तरीय अधिकारी जिला–फलौदी।
4. तहसीलदार समस्त।
5. विकास अधिकारी समस्त।
6. संबंधित संस्थाप्रधान को भेजकर लेख है कि संबंधित कार्मिकों को आज ही कार्यमुक्त कर अपनी आगामी उपस्थिति कार्यालय जिला कलक्टर, फलौदी में देने हेतु पाबन्द करें।
7. संबंधित कार्मिक श्री...को पालनार्थ।

अपर जिला कलक्टर
फलौदी

Validity unknownSignature valid

Digitally signed by H[illegible] Lal Atal
Designation : Colle[illegible]r & District Magistrate
Date: 2025.04.2[illegible]8:29:13 IST
Reason: Approved

Kaj Ref No.: 14833957

राजस्थान सरकार

कार्यालय जिला कलक्टर, फलौदी (राज.)

क्रमांक : डीएम/आ.प्र./लू–ताप/2025/ दिनांक :

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी
फलौदी।

विषय :– ग्रीष्मकाल के दौरान सम्भावित हीटवेव की दृष्टिगत निवारण एवं उपचार के उपाय सुनिश्चित करने के संबंध में।

उपरोक्त विषयान्तर्गत लेख है कि जिले में दैनिक तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर है एवं मौसम विभाग द्वारा इसके आगामी अवधि में और बढ़ने की आशंका व्यक्त की गई है। इस दृष्टि से ग्रीष्मकाल एवं हीटवेव प्रबन्धन को ध्यान में रखते हुऐ उक्त अवधि में उक्त मौसम विभाग के अनुसार जिले के विभिन्न भागों पर सामान्य से अधिक तापमान रहना सम्भावित है। हीटवेव की स्थिति के प्रभावी शमन एवं प्रबंधन हेतु लू एवं ताप के बचाव के लिए एडवाईजरी जारी की गई है। उक्त एडवाईजरी को अपने अधीनस्थ फील्ड कार्मिकों के माध्यम से अधिक से अधिक प्रचार–प्रसार करवायें इसके साथ ही चिकित्सालयों के दैनिक ओपीडी/आईपीडी के रोगियों की संख्या एवं उनकों दिये जा रहे उपचार की निगरानी रखी जाये। चिकित्सालयों में वाटर कूलर, ए.सी., ऑक्सीजन कॉसंस्ट्रेटर आदि कार्यशील अवस्था में हो, उसकी सुनिश्चितता की जाये। विभिन्न स्वास्थ्य केन्द्रों एवं आंगनवाडी केन्द्रों पर ओआरएस पैकेट, आवश्यक दवाईयां, आईसपैक आदि की उपलब्धता सुनिश्चित करें। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को लू एवं ताप से बचाव तथा लू से बीमार होने की स्थिति में किये जाने वाले प्राथमिक उपचार के संबंध में प्रशिक्षित करें। क्षेत्र में कहीं बैठक एवं भीड़भाड़ वाली स्थिति में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को आवश्यक निगरानी व उपाय करने के लिए निर्देशित किया जाये।

अतः इसके साथ ही जिला फलौदी क्षेत्र मे भीषण गर्मी, हीटवेव एवं लू को मध्यनजर रखते हुए अधोहस्ताक्षरकर्ता की बिना अनुमति के आप व आपके अधीनस्थ समस्त चिकित्सक व नर्सिंग स्टाफ का किसी भी प्रकार का अवकाश स्वीकृत नहीं होगा एवं ना ही बिना अनुमती के मुख्यालय छोड़ेगे ।

(एच.एल. अटल)
जिला कलक्टर फलौदी

Validity unknownSignature valid

Digitally signed by H Lal Atal
Designation : Coll r & District
Magistrate
Date: 2025.04.0 2:55:29 IST
Reason: Approved

कार्यालय का पता :– प्रशासनिक भवन, इन्दिरा गांधी नहर परियोजना, कॉलोनी फलौदी **दूरभाष नम्बरः–** 02925–222323,
ई–मेलः– dmphalodi@rajasthan.gov.in

RajKaj Ref No.: 14683943

BCMO DISTT. PHALODI

S.No.	Block	BCMO	Name	Mobile
1		AAU	DR SANJAY SINGH	9694135159
2		BAP	DR PRABAT SINGH BHATI	9549009072
3		BAPINI	DR RAGHUVEER RAM DHATTARWAL	8949206359
4		DECHU	DR MANGILAL SONI	9001800771
5		GHANTIYALI	DR SHANKAR LAL	7877019132
6		LOHAWAT	DR DHEERAJ BISSA	9660874797
7		PHALODI	DR HAJARI MAL SONI	9414418301

CHC'S

S.No.	Block	CHC	Name	Mobile
1	PHALODI	BAWADI KHURD	DR VIJAY BATHOLIYA	7339992252
2	BAP	BAP	DR DINESH	7976860134
3		JAMBA	DR PEMARAM GWALA	7610937181
4		TEPU	DR KARTIK CHOUDHARY	9413058990
5		BARU	DR PARBAT SINGH BHATI	9549009072
6		NOKH	DR SUNIL KUMAR	7062584153
7	GHANTIYALI	KELANSAR	DR APOORVA GODARA	8209120270

8	**LOHAWAT**	**JALODA**	DR HARISH KUMAR	9116324343
9	**AAU**	**AAU**	DR NAVNEEP CHOUDHARY	9799546612
10		**DENOK**	DR GAURAV RODIWAL	7568181841
11	**DECHU**	**SDH DECHU**	DR KAILASH BISHNOI	6377044960
12		**SETRAWA**	DR SONAM JATOLIYA	9116324434
13		**CHANDSAMA**	DR MD. RIZWAN	7728937087
14		**PEELWA**	DR ISHWAR PANWAR	9929333373
15	**BAPINI**	**BAPINI**	DR RAGHUVEER RAM DHATARWAL	8949206359
16		**MATODA**	DR SHAKIR	9558816063

PHC'S

S.No.	Block	CHC	Name	Mobile
1	**PHALODI**	**KHARA**	DR DHARMPAL SINGH BHATI	7610936275
2		**SANVREEJ**	CHAINSUKH PALIWAL	7568713345
3		**LORDIYA**	RAMSINGH MEENA	7976248087
4		**DHADHU**	GIRISH KUMAR VYAS	9782837054
5		**HOPARDI**	RAHUL RANGA	8114471592
6		**NANEU**	DR SANGEETA VISHNOI	7728079699
7		**MOKHERI**	RAHUL RANGA	8114471592

8		**MALAR**	DR JYOTI SHARMA	6375425839
9		**BENGATI HADBUJI**	DR JHUMARLAL	7219936473
10		**KESHAV NAGAR**	MADHURI RANGA	7597068138
11	**BAP**	**KRISHNA NAGAR KALLA**	DR PARBAT SINGH BHATI	9549009072
12		**KAN SINGH JI KI SHEED**	DR PARBAT SINGH BHATI	9549009072
13		**KANASAR**	DR PARBAT SINGH BHATI	9549009072
14		**JALUWALA**	DR NARPAT RAM	8239997604
15		**MADASAR**	DR NARPAT RAM	8239997604
16	**GHANTIYALI**	**GHANTIYALI**	DR ABHIMANYU	7976136611
17		**LUNA**	DR SUSHIL BURANIYA	9116435213
18		**BHOJASAR**	SANJAY KUMAR BURDAK	8441980199
19		**BHIYASAR**	SANJAY KUMAR BURDAK	8441980199
20		**RANISAR**	DR NARENDRA KUMAR	9672714981
21		**CHAMPASAR**	DR ABHIMANYU	7976136611
22		**CHAKHU**	SR SUSHIL BURANIYA	9116435213
23	**AT**	**SADRI**	DR AVINASH PRJAPAT	7792997967
24		**SS NAGAR**	DR DHEERAJ BISSA	9660874797
25		**BHIKAMKOR**	DR KULDEEP SARAN	7014723608

26	LOHAW.	PALLI	DR NITIN CHAUDHARY	7597203571
27		HARIOM NAGAR	DR DHEERAJ BISSA	9660874797
28		DAYAKOR	DR DHEERAJ BISSA	9660874797
29		NOSAR	DR PRIYANKA CHOUDHARY	9772956918
30	AAU	CHADI	DR OMPRAKASH	9784276468
31		BARSINGO KA BAS	DR SANJAY SINGH	9694135159
32		MORIYA	DR KAMAL KISHOR	7891354630
33	DECHU	MANDLA KALLA	DR TARACHAND PALIWAL	8949192859
34		KOLU PABUJI	DR RADHA KISHAN	9079260129
35		KALAU	DR MANGILAL SONI	9001800771
36		ASARLAI	DR MANGILAL SONI	9001800771
37		JAITSAR	DR MANGILAL SONI	9001800771
38		CHORDIYA	DR YOGENDRA SINGH	9024935480
39	BAPINI	JAKHAN	DR KUSHAL PRAKASH	8947883604
40		ISHRU	DR RAJENDRA KUMAWAT	9829473722
41		PADASALA	DR MAHAVEER CHOUDHARY	8561000220

राजस्थान सरकार
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग

<u>गर्मी/ताप की लहर (क्या करें और क्या ना करें)</u>

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।

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 जलाऐं ।
- 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।

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।

मवेशी के लिए

- 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 ।
- **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 ।

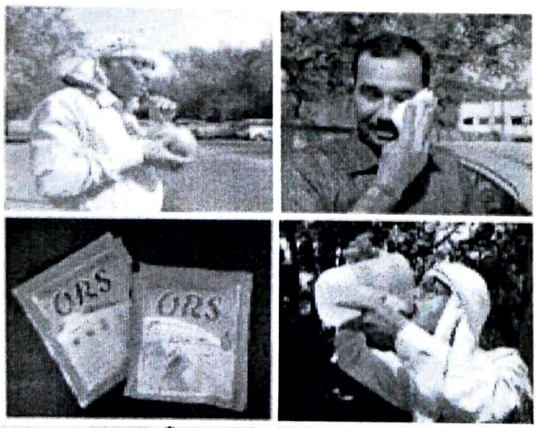
"लू"
यानी तेज़ गर्मी
जानलेवा हो सकती है!
निम्नलिखित सावधानियां बरतें
• स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें
• पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो
• ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, 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

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

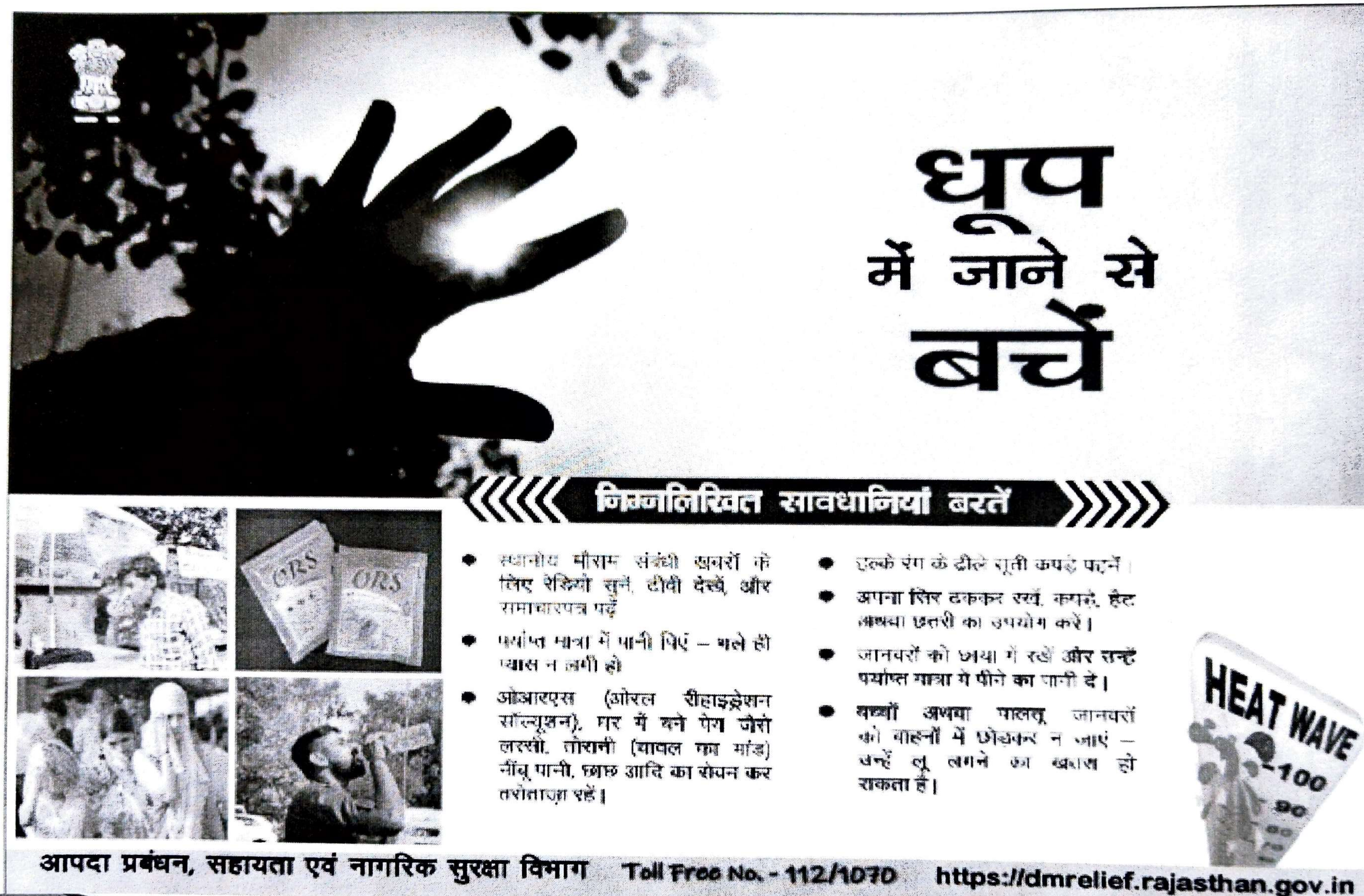
क्या आप घर से बाहर "लू" में काम करते हैं?

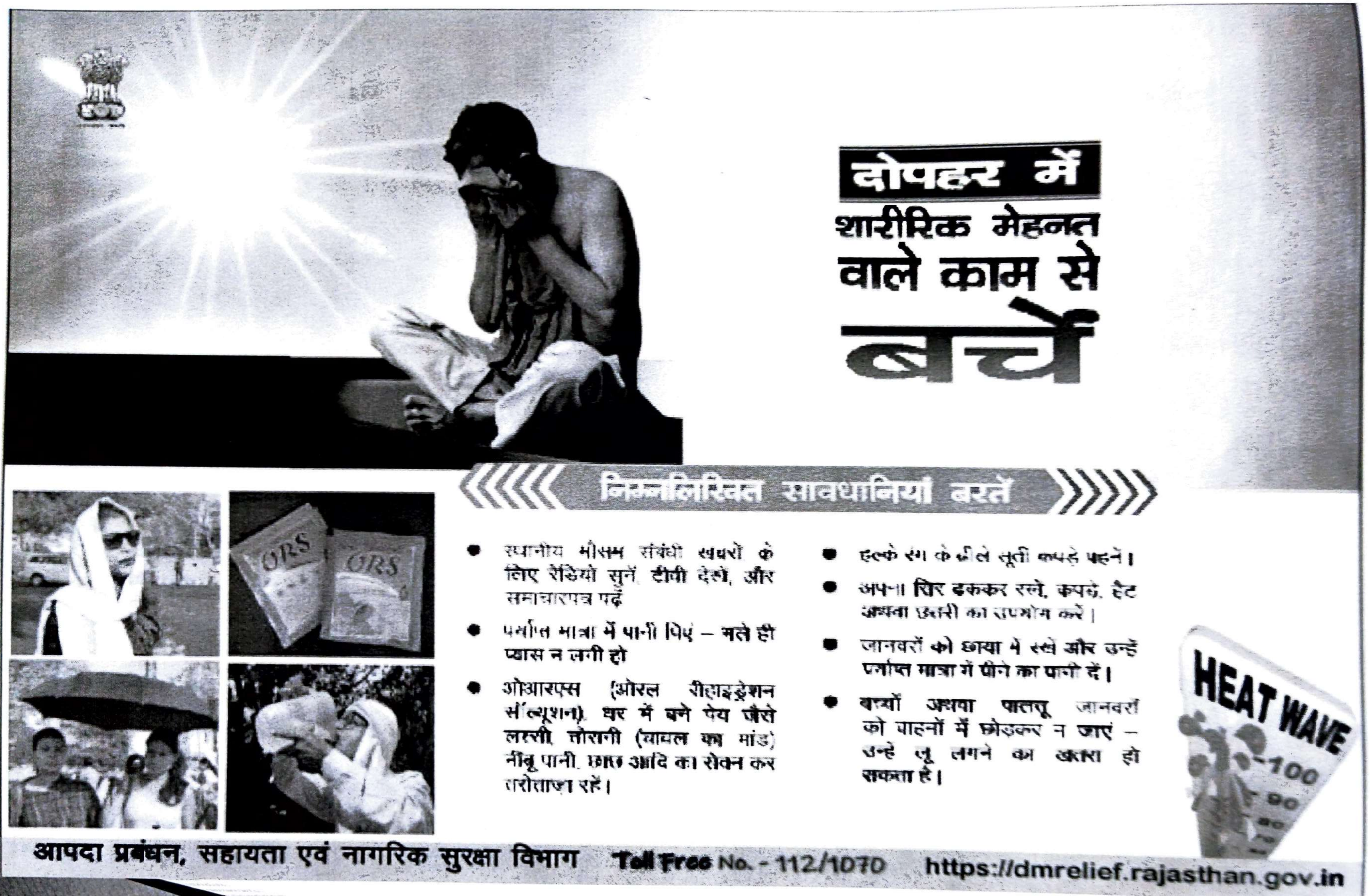
निम्नलिखित सावधानियां बरतें



- 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) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन कर तरोताजा 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।

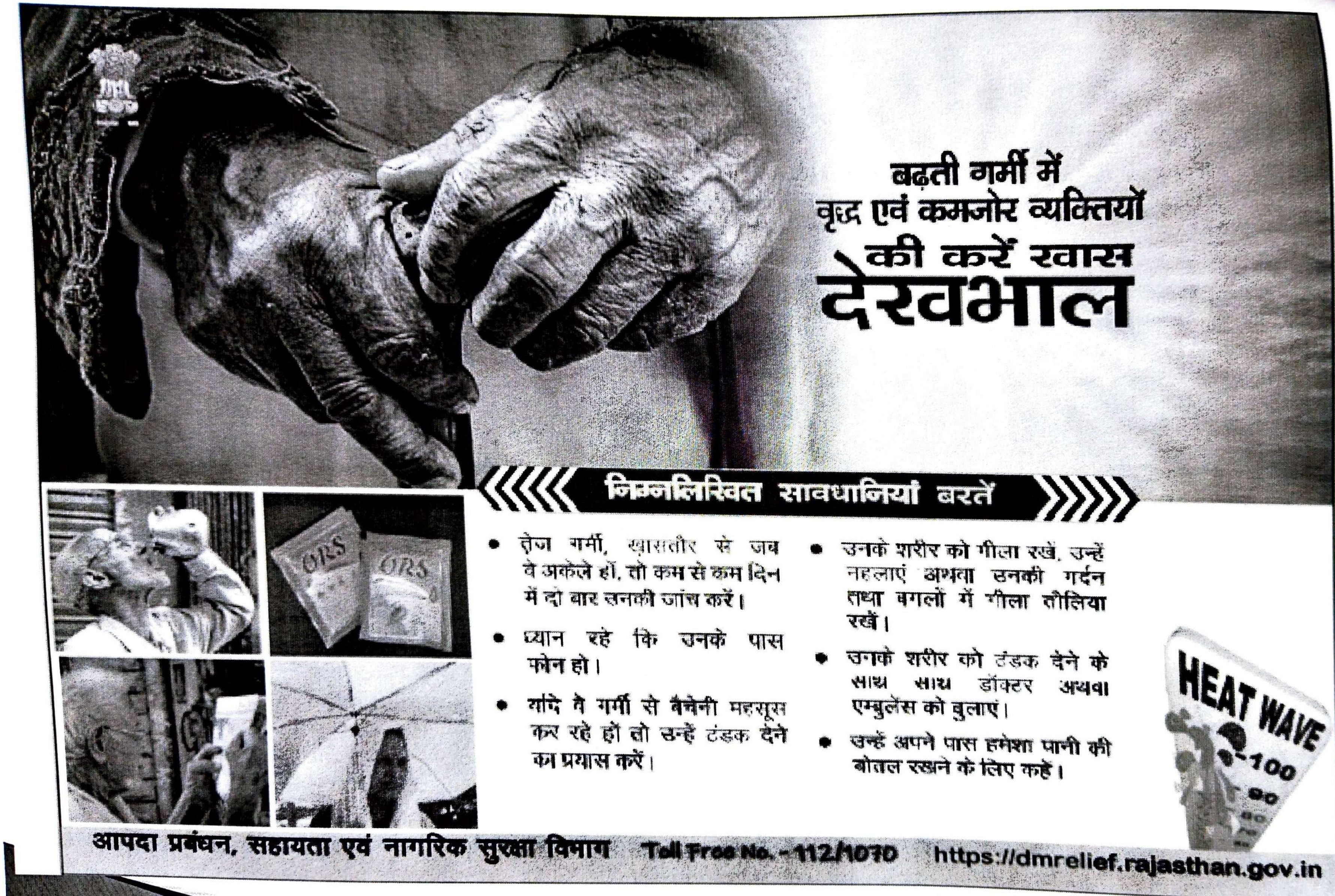
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग Toll Free No. - 112/1070 https://dmrelief.rajasthan.gov.in


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
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
ORS
HEAT WAVE
100
90
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 शांत 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
आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग
Toll Free No. - 112/1070
https://dmrelief.rajasthan.gov.in

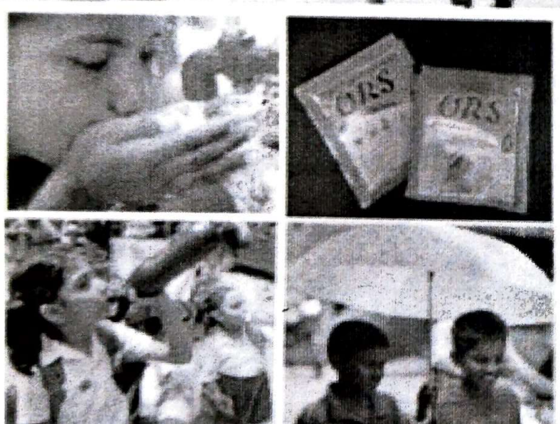
अपने जानवरों को
"लू"
से बचाएं
लू के दौरान पालतू जानवरों के लिए सावधानियां
जहां तक संभव हो, तेज गर्मी के दौरान उन्हें घर के भीतर रखें
यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा हो वहां दिनभर छाया रहे।
जानवरों को किसी 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 ठंडक हो।
कुत्ते को गर्म सतह (पत्थरी, तारकोल की सड़क, गर्म रेत) पर न चलाएं।
किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।
HEAT WAVE
100
90
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
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
• 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 है।
ORS
HEAT WAVE
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 / ताजे 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 खेलने न जाएं। शाम के समय खेलें।
- यदि बच्चों को चक्कर आएं, उल्टी, घबराहट अथवा तेज सिरदर्द हो, सीने में दर्द हो अथवा सांस लेने में कठिनाई हो रही हो तो उसे डॉक्टर को दिखाएं।

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

NDMA Advisory for heat wave 2025

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।

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।

NDMA Advisory for heat wave 2025

- 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।

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।

NDMA Advisory for heat wave 2025

- 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 ।

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।

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।

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

- 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

Thank you