

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 संबंधित मोबाईल ऐप डाउनलोड करे।
- पर्याप्त पानी पिये – अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूसन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, निबू का पानी, छाछ आदि का सेवन करे।
- हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कहीं 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 कार्यो को दिन के कम ताप वाले समय में ही करे।

- बाहरी गतिविधियों के दौरान विश्राम करने की आवृति और सीमा समय बढ़ाये।
- श्रमिकों को लू से संबंधित चेतावनी के बारे में सूचित करे।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हो, उन्हें 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 कपड़ों 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 जलाएँ।
- जल स्रोतों का संरक्षण करे। वर्षों के जल को संचयित करे।
- ऊर्जा –कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करे।
- अगर आपको 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।
- चौड़ी दीवारें बनवाएं। वे घर को ठंडा रखती हैं।
- जालीदार दीवारें और लोब वाले उद्घाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु-प्रवाह कर गर्मी को अवरुद्ध करते हैं।
- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिट्टी का उपयोग करें।
- यदि संभव हो तो कांच के इस्तेमाल से बचे।
- निर्माण करने से पहले बिल्डिंग टेक्नोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह लें।

मवेशी के लिए

- पशुओं को छाया 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 लें।
- शेड की छत को पुआल से ढक दें, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद रंग/चूने से रंग दें या गोबर से लीप दें।
- लेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉमर्स का प्रयोग करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाएं।
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान उन्हें चरने 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 खिड़कियां खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफी और कॉर्बोनेटेड शीतल पेय से बचें। वे शरीर को निर्जलित करते हैं।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचें। बासा भोजन ना करें।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोड़ें, वे गर्म हवा से प्रभावित हो सकते हैं।
- ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचे जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते हैं, 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 करें/पानी डालें।
- व्यक्ति को ओआरएस/नीबू, शरबत या जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हों, पीने के लिए दें।
- व्यक्ति को तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जायें।
- 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 करें।