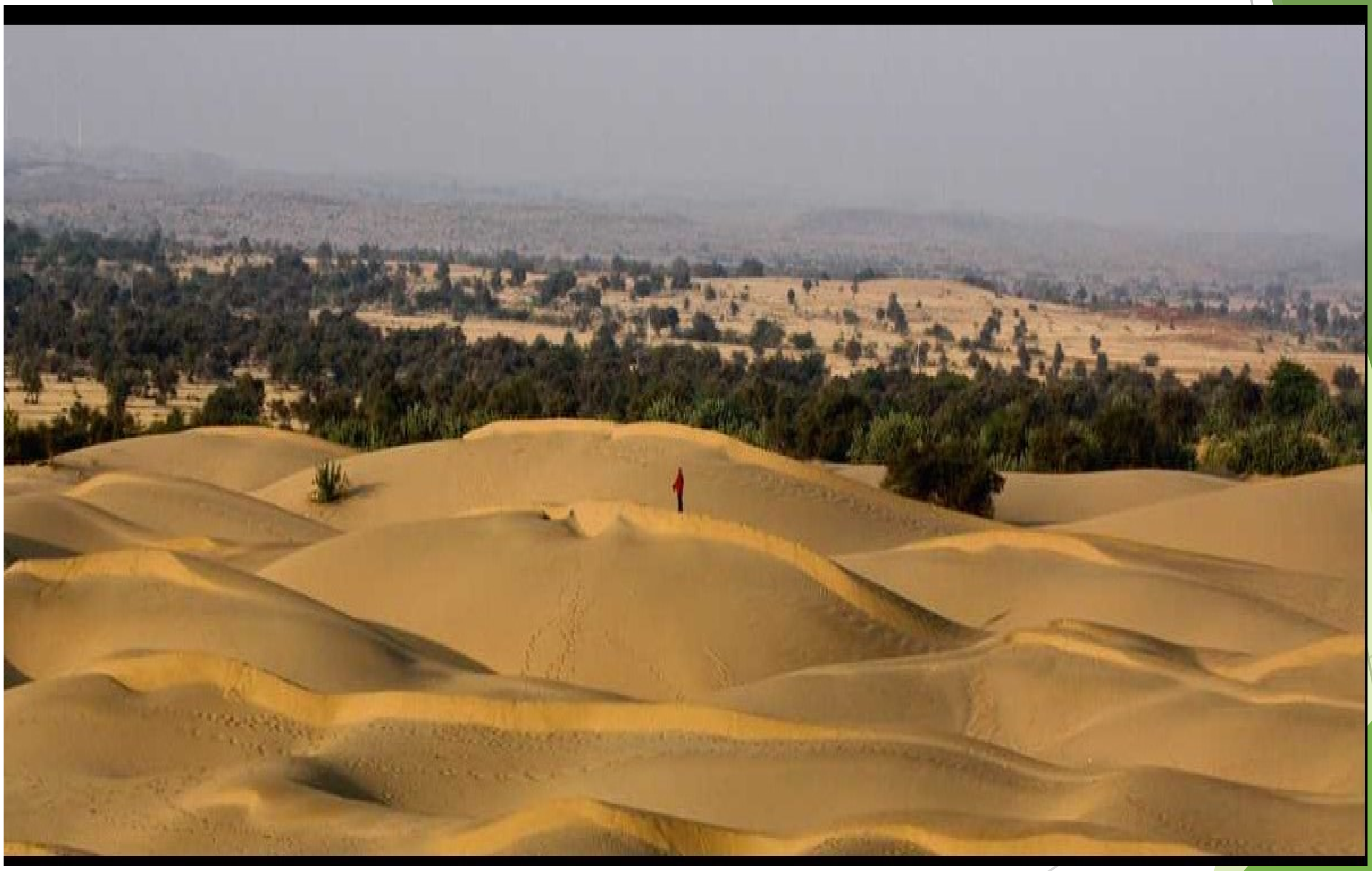
HEAT WAVE ACTION PLAN - 2025
BARMER



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 / 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 भूमण्डलीय 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 ईंधन 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
100
90
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
80
70
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 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।
ORS
ORS
HEAT WAVE
100
90
80
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।
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
ORS
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
100
90
80
70
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 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 (मिट्टी, 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 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

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
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।
ORS
ORS
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

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, अंतःस्त्रावी 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।

- 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।
- 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।

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

कार्यालय मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, बाड़मेर

क्रमांक / सामान्य / 2025 / 1658 दिनांक – 20-3-25

निमित्त :

श्रीमान अति. निदेशक (अस्पताल प्रशासन)
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाये
राज. जयपुर

विषय :– हीट वेव मैनेजमेंट एक्शन प्लान ।

महोदय

विषयान्तर्गत निवेदन है कि इस कार्यालय के पत्रांक / सामान्य / 2025 / 1608 दिनांक 19.03.2025 के तहत हीट वेव मैनेजमेंट हेतु सभी संस्था प्रभारियो को दिशा निर्देश जारी कर दिये गये है ।

1. जिला चिकित्सालय, उप जिला चिकित्सालय, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उप स्वास्थ्य केन्द्र में पर्याप्त स्टाफ, आईवी फलूड, ओआरएस सहित आवश्यक दवाईयां व उपकरणो की व्यवस्था
2. जिला एवं उपखण्ड स्तर पर आपातकालीन (एक्सिजेंसी कॉल) रेपिड रेस्पोन्स टीमों का गठन
3. प्राथमिक उपचार कक्ष में ओआरएस कॉर्नर बनाएं और ओपीडी मरीजो के लू के लक्षणों की जॉच
4. त्वरित पहचान के लिए स्टैडर्ड ट्रीटमेन्ट प्रोटोकॉल का अनुपालना इमरजेंसी में
5. वार्ड और ओपीडी में मरीजो के लिए वाटर कूलर व एयर कुलर की व्यवस्था
6. सीएचओ द्वारा आस–पास के क्षेत्रों में जागरूकता अभियान
7. बच्चो, वृद्ध, गर्भवती महिलाओं व गंभीर रूप से बीमार मरीजो के लिए पर्याप्त चिकित्सा व्यवस्था
8. सभी चिकित्सालयो एवं वार्डो में कुलर व पंखे पर्याप्त संख्या में व सही अवस्था में हो, तथा जहां एसी की आवश्यकता हो, वहां पर्याप्त संख्या में एसी की व्यवस्था
9. हीट वेव के मध्यनजर जिला चिकित्सालय में 20 बैड, उपजिला चिकित्सालय में 10 बैड, सीएचसी में 5 बैड एवं पीएचसी में 2 बैड आरक्षित

कंट्रोल रूम फोन नं. 02982– 230462, ई–मेल आईडी cmhobmr@gmail.com

नोडल अधिकारी – डॉ भवानी शंकर गहलोत – डिप्टी (हैल्थ) बाड़मेर – 9772205610

सहायक नोडल अधिकारी –

1. **डॉ जावेद – डीपीसी जिला औषध भण्डार बाड़मेर – 7292042466**
2. **डॉ तेजपालसिंह – बीसीएमओ बाड़मेर – 8696732575**

C:\Users\acer\Desktop\Heat Wave Plan 2025.doc

जिला मुख्यालय पर चार रेपिड रेस्पोन्स दल गठित –

नं. 01

1. डॉ. भानू प्रताप , चिकित्सा अधिकारी जनता क्लिनिक, पुलिस लाईन, बाड़मेर मो. 9799153513
2. श्री महेन्द्रसिंह , जीएनएम, जनता क्लिनिक, पुलिस लाईन, बाड़मेर
3. श्रीमती किस्तूरी , म.स्वा.कार्य. जनता क्लिनिक, पुलिस लाईन, बाड़मेर

2. टीम नं. 02

1. डॉ. अशोक विश्नोई , जनता क्लिनिक इन्द्रा नगर, बाड़मेर मो. 7727865992
2. श्री अखिल कुमार , जीएनएम, जनता क्लिनिक इन्द्रा नगर, बाड़मेर
3. श्रीमती धन्नी , म.स्वा.कार्य. , जनता क्लिनिक इन्द्रा नगर, बाड़मेर

3. टीम नं. 03

1. डॉ. हंसराज कुमावत, चिकित्सा अधिकारी, जनता क्लिनिक बलदेव नगर, बाड़मेर मो. 9079104931
2. श्री रमेश कुमार, जीएनएम, जनता क्लिनिक बलदेव नगर, बाड़मेर
3. श्रीमती नेनू, म.स्वा.कार्य. जनता क्लिनिक बलदेव नगर, बाड़मेर

4. टीम नं. 04

1. डॉ. अशोक कुमार, चिकित्सा अधिकारी, जनता क्लिनिक, रेलवे कुआ नं. 03 बाड़मेर मो. 7665397909
2. श्री खेताराम , जीएनएम, जनता क्लिनिक, रेलवे कुआ नं. 03 बाड़मेर
3. श्रीमती परमेश्वरी , म.स्वा.कार्य. जनता क्लिनिक, रेलवे कुआ नं. 03 बाड़मेर

स्वास्थ्य भवन बाड़मेर नियंत्रण कक्ष – 02982–230462

S.No.	Name officer	Designation	Mobile
1	Dr. B.S. Gahlot	Dy. CM&HO Barmer	9772205610
3	Sh.Rajesh Jangid	FSO	7742388085
4	Sh. Sanjay Singh Sodha Sh. Mohan Lal Sh. Niranjan Singh	Nursing Officer Nursing Officer Nursing Officer	7073838965 9413183964 9983204110
5	Sh. Kundan Mal soni	MPW	9001892859
6	Sh. Kushal Singh	Driver Ambulance No. RJ04PA6887	9001486143

Medical Administration

S.NO.	INSTITUTE NAME	NAME OF Dr.	MOBILE NUMBER
1	CMHO	Dr Vishnu Ram Bishnoi	9414106662
2	RCHO	Dr B. S. GAHLOT	9772205610
3	DPC	Dr. JAVED	7292042466
4	DTO	Dr. ARVIND BHATT	8118842925
5	Superintendent GH BARMER	Dr B.L. MANSURIYA	9414205527
6	PMO CHOHTAN	Dr. S.R. Gadveer	9414531575
7	PMO DHORIMANNA	Dr Ashok Vishnoi	9928187381
8	BCMO BARMER	Dr. TEJPAL SINGH	8696732575
9	BCMO DHORIMANA	Dr.RAMJEEVAN VISHNOI	9530290000
10	BCMO CHOUHTAN	Dr. BANKARAM	9352448608
11	BCMO SHEO	Dr Khet Singh	9772874167
12	BCMO Barmer Rurl	Dr. ARVIND BHATT	8118842925
13	BCMO Fagaliya	Dr Mohanla Nehra	8114467750
14	BCMO Adel	Dr Gajendra Singh	7742410624
15	BCMO RAMSAR	Dr. Hemant Kumar	9315453091
16	BCMO GADRA ROAD	Dr. Kishor Kumar	9982377824
17	BCMO SEDWA	Dr. Kaluram Vishnoi	9929382057
18	BCMO DHANAU	Dr. Mahendra Kumar	7734099015
19	BCMO GUDAMALANI	Dr Babu lal	9166561879

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के प्रभारियों के नाम व मोबाईल नम्बर की सूची

Sr.No.	CHC	NAME	CONTACT NO.
1	CHC BISHALA	Dr Sawai Ram Beniwal	7892619069
2	CHC RANIGANV	DR. AMIT BENIWAL	9887878780
3	CHC GAGARIYA	Dr. AHSAN ALI	8239768160
4	CHC RAMSAR	Dr. AHSAN ALI	8239768160
5	CHC KAWAS	DR B.S. DUDI	9114756114
6	CHC BHADKHA	Dr. SURESH KUMAR	8875556520
7	CHC BATADU	Dr. JOGESH KUMAR	7891058191
8	CHC SHIV	Dr MADHARAM KUMAWAT	9784748006
9	CHC GADRA ROAD	Dr JHUNJHA RAM JHAKHAR	8769754108
10	CHC BHINYAD	DR. MOHAMMAD ARIF	8079019585
11	CHC DETANI	Dr RAVINDRA CHOUDHARY	9784966890
12	CHC CHAWA	DR. SUNIL KALA	8385943711
13	CHC NOKHARA	DR. DINESH KUMAR GURJAR	8764389098
14	CHC NIMBALKOT	Dr. GAJENDRA SINGH	7742410624
15	CHC BAKHASAR	Dr CHAGANI RAM GAHLOT	9740410695
16	CHC BEENJRAD	Dr. BANKARAM	9352448608
17	CHC SEDWA	Dr. KALU RAM VISHNOI	9929382057
18	CHC DHANAU	Dr. MAHENDRA YADAV	8239392471
19	CHC GUDAMALANI	Dr Babu lal	9166561879
20	CHC LEELSAR	Dr HEERA LAL	8764118065
21	CHC HARSANI	DR VANDITA CHOUDHARY	9987562361
22	CHC ADEL	DR. JITENDRA KUMAR	9413775228
23	CHC BAMNOR AMIRSHAH	Dr DINESH KUMAR	8107959977
24	CHC FAGALIYA	Dr SURESH PANWAR UTB	9116402529

108 एम्बुलैंस का विवरण

S.No	Vehicle No	Base Location	Tehsil	Mobile No.	Project
1	RJ14PC5257	PHC Bhadka	Baytoo	9672974823	BLS
2	RJ14PC9894	CHC Gagriya	Barmer	9672974819	BLS
3	RJ14PC5259	PHC Ratasar	Barmer	9672974825	BLS
4	RJ14PC5256	PS Barmer	Barmer	9672974822	BLS
5	RJ14PC5260	CHC Serawa	Chohtan	9672974826	BLS
6	RJ14PC5254	PHC Saarla	Chohtan	9672974820	BLS
7	RJ14PC7429	PHC Sata	Chohtan	9672970119	BLS
8	RJ14PC5237	CHC Gudhamalani	GudaMalani	9672974135	BLS
9	RJ14PC5262	PHC Bhuniya	GudaMalani	9672974829	BLS
10	RJ14PE7576	CHC Dhorimana	GudaMalani	8905996683	BLS
11	RJ14PC7425	Police Chowki Ramji Ka Gol	GudaMalani	9672970120	BLS
12	RJ14PE8022	CHC Sheo	Sheo	9672972660	BLS
13	RJ14PC5261	CHC Gadra Road	Barmer	9672974828	BLS
14	RJ14PD0033	PHC Undu	Sheo	9672978464	BLS
15	RJ14PC5255	PHC Gangasara	Chohtan	9672974821	BLS
16	RJ14PC5063	CHC Nokhara	GudaMalani	9773300925	BLS
17	RJ14PC7539	PHC Payala Kalan	GudaMalani	9672976579	BLS
18	RJ14PE8025	Ps (Bijrad) Kelnour	Chohtan	9672972665	BLS
19	RJ14PD7092	CHC Chohtan	Chohtan	9672972662	BLS
20	RJ14KP7606	CHC Gudhamalani	GudaMalani	8690998798	Bike
21	RJ14PE7600	CHC Gudhamalani	GudaMalani	9773300954	ALS

	RJ14PE7598	PHC Bhadka	Barmer Rural	9773300956	ALS
..3	RJ14PD7110	Govt. Hospital Barmer	Barmer	9773300934	ALS

(डॉ विष्णुराम बिश्नोई)
मुख्य चिकित्सा एंव स्वास्थ्य अधिकारी
बाड़मेर

क्रमांकः सामान्य / 2025 / 1659

दिनांक :— 20-3-25

प्रतिलिपिः— निम्न को सूचनार्थ एंव आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है :—

1. श्रीमान निदेशक (जन स्वा) चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाये राज. जयपुर
2. श्रीमान जिला कलक्टर बाड़मेर
3. श्रीमान संयुक्त निदेशक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाये जोन — जोधपुर
4. अधीक्षक राजकीय चिकित्सालय बाड़मेर
5. उप मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी (स्वास्थ्य) बाड़मेर
6. डीपीसी जिला औषध भण्डार बाड़मेर
7. प्रमुख चिकित्सा अधिकारी चौहटन / धोरीमन्ना
8. खण्ड मुख्य चिकित्सा अधिकारी समस्त जिला बाड़मेर
9. संस्था प्रभारी सीएचसी / पीएचसी / शहरी पीएचसी / जनता क्लीनिक समस्त जिला बाड़मेर
10. संबंधित अधिकारी / कर्मचारी
11. समस्त अनुभाग इस कार्यालय

मुख्य चिकित्सा एंव स्वास्थ्य अधिकारी
बाड़मेर

S.NO.	NAME OF DRUG	AVAILABILITY
1	ORS PACKETS	212054
2	TAB ZINC	513650
3	INJ. COMPOUND SODIUM LACTATE	77213
4	INJ. SODIUM CHLORIDE 500ml	60929
5	INJ. SODIUN CHLORIDE 100ml	29154
6	INJ. SODIUM CHLORIDE AND DEXTROSE	82923
7	INJ. DEXTROSE 5%	61919
8	INJ. DEXTROSE 10%	44643
9	INJ. MANNITOL	3784
10	TAB CHLORPROMAZINE 25mg	10610
11	TAB CHLORPROMAZINE 50mg	8300
12	TAB ONDANSETRON	1018160
13	TAB DOMPERIDONE	349670
14	TAB LORAZEPAM 2mg	24890
15	TAB DIAZEPAM 5mg	52220
16	CALAMINE LOTION	24794
17	INJ. PHENYTOIN	20845
18	SILVER SULPHADIAZINE CREAM	22222
19	TAB PHENOBARBITONE 30mg	13800

Thank you