



# नागरिक सुरक्षा विभाग, राजस्थान जयपुर

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

### क्या करें (Do's)

#### सभी के लिए

- रेडियो सुने/टी वी देखें/स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए समाचार पत्र पढ़ें या संबंधित मोबाईल ऐप डाउनलोड करें।
- पर्याप्त पानी पिये-अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइडेशन सॉल्यूशन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, नींबू का पानी, छाछ आदि का सेवन करें।
- हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कहीं बाहर है, तो अपना सिर ढकें-कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें। आंखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करें और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगायें।
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण लें।

#### नियोक्ता और श्रमिक

- कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध करें।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम के लिए छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइडेशन सॉल्यूशन) का प्रबंध रखें।
- श्रमिकों को 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 आवृत्ति और समय सीमा बढ़ायें।
- श्रमिकों को लू से संबंधित चेतावनी के बारे में सूचित करें।
- 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 छोड़ें।
- पंखें और नम पकड़ों का प्रयोग करे, ठंडे पानी में स्नान करें।
- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें। यह भ्रमण्डलीय उत्प्रेरण और गर्मी को कम करने में मदद करेगा।
- पेड़ लगायें। सूखी पत्तियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाएं।
- जल स्रोतों का संरक्षण करें। वर्षा के जल को संचित करें।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें।
- अगर आपको चक्कर आ रहे हैं या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो तुरन्त डॉक्टर के पास जायें 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 खिड़की/झरोखों का निर्माण करें। ये 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 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 करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करे और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाए।
- 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'ts)

- 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। बारी भोजन न 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 पीड़ित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करे/पानी डाले।
- व्यक्ति को ओआरएस/नींबू, शराब या जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हों, पीने के लिए दें।
- 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 करें।