

## લૂ થી બચવા માટે શું કરવું અને શું ન કરવું

### આટલું કરો:

રેડિયો સાંભળો, ટી.વી. જૂઓ, હવામાન અંગે ના સ્થાનિક સમાચાર માટે વર્તમાન પત્ર વાંચો અથવા હવામાન વિષે ની માહિતી આપતી મોબાઇલ એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો. તરસ ના લાગી હોય તો પણ પૂરતા પ્રમાણ માં પાણી પીવો.

વાઈ, દુધ, કીડની કે ચક્રત સંબંધી બીમારી થી પીડાતા વ્યક્તિઓ કે જેમને પ્રવાહી ની માત્રા ઓછી લેવાની હોય તેમણે તેમજ જેમના શરીર માં થી પ્રવાહી નો નિકાલ ઓછો થતો હોય તેમણે પ્રવાહી લેતા પહેલા ડોક્ટર ની સલાહ લેવી.

શરીર માં પ્રવાહી ની માત્રા ઓછી ન થાય તે માટે ઓ.આર.એસ દ્રાવણ અથવા ઘરે બનાવેલા પીણા જેવા કે છાશ, લસી, લીંબૂ પાણી, ભાત નું ઓસામણ, નારિયેળ પાણી વગેરે નો ઉપયોગ કરો. વજન તેમજ રંગ માં હળવા પ્રકાર ના સુતરાઉ વસ્ત્રો પહેરો. જો તમે ઘર ની બહાર હોવ તો, માથા નો ભાગ કપડાં, છત્રી કે ટોપી થી ઢાંકી રાખો. આંખો ના રક્ષણ માટે સન ગ્લાસીસ અને ત્વચા ના રક્ષણ માટે સન સ્ક્રીન લગાવો. પ્રાથમિક સારવાર માટે ની તાલીમ લો.

બાળકો, વૃદ્ધો, બિમાર વ્યક્તિ અને વધુ વજન ધરાવતા વ્યક્તિ કે જેઓ લૂ ના ભોગ બનવાની સંભાવના વધુ ધરાવે છે તેમની વિશેષ કાળજી લો.

કામદાર અને નોકરીદાતા માટે:

કાર્ય ના સ્થળે પીવા ના ઠંડા પાણી ની વ્યવસ્થા કરો. તમામ કામદાર માટે આરામ ની વ્યવસ્થા, શુદ્ધ પાણી, છાશ, ઓ.આર.એસ, બરફ ના પેક , પ્રાથમિક સારવાર પેટી ની વ્યવસ્થા કરો. કાર્ય કરતી વખતે સીધો સૂર્યપ્રકાશ આવે તેવી સ્થિતિ ને ટાળો. સખત મહેનત નુ કામ દિવસ ના ઠંડા સમયે ગોઠવો.

બહાર ની પ્રવૃત્તિઓ માટે વિશ્રાંતી સમય અને તેની સંખ્યા વધારો. જે કામદાર વધુ ગરમી વાળા વિસ્તાર માં કાર્ય કરવા ટેવાયેલ નથી તેમને હળવું તેમજ ઓછી અવધી માટે કામ આપો. સગર્ભા સ્ત્રીઓ તેમજ શારીરિક નબળાઈ ધરાવતા કમદાર ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપો. કામદારો ને હીટ વેવ એલર્ટ વિષે માહિતગાર કરો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘર માં જ રહો. ઘર ગચ્ચુ ઉપાય જેવાકે કાચી કેરી સાથે ડુંગળી નું ધાણાજીરુ નાખેલું કચુંબર લૂ લાગવાની શક્યતા ઘટાડી શકે છે. પંખા નો ઉપયોગ કરો, ઢીલા કપડાં પહેરો અને ઠંડા પાણી થી વારંવાર સ્નાન કરો.

આપના કાર્યાલય ક રહેઠાણ ના સ્થળે આવતાં ફેરિયા કે ડીલીવરી માણસ ને પાણી પીવડાવો. કાર પુર્વીગ અથવા તો જાહેર વાહન વ્યવહાર ના સાધનો નો ઉપયોગ કરો આને લીધે ગ્લોબલ વોર્મીંગ અને ગરમી નું પ્રમાણ ઘટશે.

સૂકાં પાંદડા, ખેતી નો કે અન્ય કચરો બાળશો નહીં. પાણી નાં સ્ત્રોત નું રક્ષણ કરો અને વરસાદી પાણી ના સંચય ની વ્યવસ્થા અપનાવો. ઊર્જા કાર્યદક્ષ સાધનો, શુદ્ધ બળતણ અને ઊર્જા ના વૈકલ્પિક સ્ત્રોત નો ઉપયોગ કરો.

જો તમને ચક્કર આવતા હોય કે બીમાર હોવ તો તરત જ તબીબી સલાહ લો અથવા ઘર નાકોઇ સદસ્ય ને કહો કે તમને તબીબ પાસે લઈ જાય.

### ઘર ને શીતળ રાખવા માટે:

ઘર ની દીવાલો ને સફેદ રંગ થી રંગો. ઘર માં ઓછા ખર્ચે ઠંડક મેળવવા માટે ફૂલ રુફ ટેકનોલોજી, હવાની અવર જવર માટે કોસ વેંટિલેશન અને થર્મો ફૂલ ઈન્સુલેશન નો ઉપયોગ કરો. સૂકા ઘાંસ ની ગંજી છત પર રાખો અથવા શાકભાજી પણ ઉગાડી શકો. ઘર ની બારીઓ ઉપર સૂર્યપ્રકાશ ને પરાવર્તિત કરવા માટે એલ્યુમિનીયમ ફોઇલ ક્વર વાળા પૂંઠા લગાવો. ઘેરા રંગ ના પડદા , બારીઓ ને રંગીન કાચ લગાવો અથવા સનશેડ લગાવો અને ફક્ત રાત્રે જ બારીઓ ખોલો. બને ત્યા સુધી નીચેના માળ ઉપર રહો. લીલા રંગ ના છાપરા, ઈન્ડોર છોડ મકાન ને ફુદરતી રીતે ઠંડુ રાખે છે અને એયર કંડીશનર નો ઉપયોગ ઘટાડે છે અને તેમાંથી બહાર નીકળતી વધારા ની ગરમી ને ઓછી રાખે છે. એયર કંડીશનર નું તાપમાન ૨૪ ડીગ્રી કે તેના થી વધુ રાખો. આને કારણે તમારુ વિજળી નું બિલ ઓછુ કરસે અને સાથે તમારી સ્વસ્થતા નું પણ ધ્યાન રાખશે. નવા ઘર ના બાંધકામ વખતે રાખેતા મુજબ ની દીવાલ ને બદલે છીદ્રાળુ દીવાલ ટેકનોલોજી નો ઉપયોગ કરો. જાડી દીવાલ નું ચણતર કરો, જે ઘર ને અંદર થી ઠંડુ રાખશે. નીચે થી જાળીદાર દીવાલ ચણતર કરો કે જે ગરમી ને રોકસે અને વધુ હવા ને પસ્સર થવા દેશે. દીવાલ ને રંગવા માટે ચૂનો અથવા કાદવ જેવા ફુદરતી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરો. બાંધકામ પૂર્વે મકાન બાંધકામ ના નિષ્ણાંત ની સલાહ લો.

### લૂ લાગેલ વ્યક્તી ની સારવાર:

ભીના કપડાં નો ઉપયોગ કરો અથવા તેના માથા પર પાણી રેડો.શરીર માં પાણી નું પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે માટે ઓ.આર.એસ અથવા લીબુ સરબત/તોરાની જેવું પ્રવાહી આપો.વ્યક્તી ને તાત્કાલીક નજીક ના સ્વાસ્થ્ય કેંદ્ર ઊપર લઈ જાવ. •જો શરીર નું તાપમાન એક્ષારૂ વધતું હોય,માથા નો અસહ્ય દુખાવો હોય,ચક્કર આવતા હોય,નબળાઈ હોય,ઊલ્ટી થતી હોય કે બેભાન થઈ ગયો હોય તો તાત્કાલીક એમ્બ્યુલંસ બોલાવો.

### આટલું ન કરો.

બપોર ના ૧૨ વાગ્યા થી ૩ વાગ્યા સુધી તડકા માં ન જાવ.જ્યારે તમે બપોર ના સમયે બહાર હોવ ત્યારે શ્રમ પડે તેવી પ્રવૃત્તી ન કરો.ઊઘાડા પગે બહાર ન જવ.આ સમયે રસોઈ ન કરો.રસોડા માં હવાની અવર જવર માટે બારી અને બારણા ખુલ્લા રાખો.શરીર માં થી પાણી નું પ્રમાણ ઘટાડે તેવા પીણા જેમકે શરાબ,ચા,કોફી,સોફ્ટ ડ્રિંક્સ D ન લો.પ્રોટીન ની વધુ માત્રા વાળા ,મસાલેદાર,તળેલા,વધુ પડતા મીઠા વાળા આહાર ને ત્યજો. પાર્ક વેલિકલ માં પાળતુ પ્રાણી કે બાળકો ને એકલા ન રાખો.વધારે પડતી રોશની વાળા વિજળી ના બલ્બ નો ઉપયોગ ટાળો અને જરૂર ના હોય તો કોમ્પ્યુટર,કે બીજા ઊપકરણ ને બંધ રાખો.

### કૃષી વિષયક:

#### આટલું કરો.

ઊભા પાક ને હળવૂ તેમજ વારંવાર સિંચન કરો.પાક વિકાસ ની મહત્વ ના સ્તરે સિંચાઈ ની માત્રા વધારો. નિદામણ કરી ને જમીન ના ભેજ નું પ્રમાણ જાળવો.વહેલી સવારે અથવા સાંજે સિંચાઈ કરો.જો તમારો વિસ્તાર હીટ વેવ કે લૂ ફૂંકાતા પવન માં આવતો હોય તો સ્પ્રિંકલર થી સિંચાઈ કરો.

### પશુપાલન

#### આટલું કરો.

પશુ ઓ ને છાંયડા માં રાખો અને તેમને શુધ્ધ અને ઠંડુ પાણી પુષ્કળ પ્રમાણ માં આપો.તેમની પાસે થી સવાર ના ૧૧ વાગ્યા થી બપોર ના ૪ વાગ્યા સુધી કામ ના લો. આશ્રય સ્થાન નું તાપમાન ઓછું કરવા માટે તેના છત ને ઘાંસ ની ગંજી થી ઢાંકો. અથવા તો છાણ કાદવ અથવા સફેદ રંગ થી રંગો. આશ્રય સ્થાન માં પંખા લગાવો,પાણી નો છંટકાવ કરો કે ફોગર્સ લગાવો.બહુ જ ગરમી હોય તેવા સંજોગો મા પાણી નો છંટકાવ કરો અથવા પશુ ને પાણી ના હવાડા નજીક લઈ જાવડઅહાર માં તેમને લીલો ચારો આપો .પ્રોટીન્યરબી વગર નો આહાર આપો.ખનીજ દ્રવ્ય યુક્ત ખોરાક આપો.જ્યારે બહુ ગરમી ન પડતી હોય એ સમયે ચરાવા લઈ જાવ. મરઘા ઊછેર કેંદ્ર મા પડદા લગાવો અને હવાઊજાસ ની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરો.

### આટલું ન કરો.

બપોર ના સમયે પશુ ઓ ને ચરવા ન લઈ જાવ.