

उष्ण लहर के लिए क्या करें और क्या न करें

सभी के लिए चाहिए की :

- रेडियो सुनो; टीवी देखो; स्थानीय मौसम समाचार के लिए समाचार पत्र पढ़ें या मौसम संबंधी जानकारी मोबाइल ऐप डाउनलोड करें ।
- पर्याप्त पानी पीना - भले ही प्यास न लगे। मिर्गी या हृदय, गुर्दे या जिगर की बीमारी वाले व्यक्ति जो तरल-प्रतिबंधित आहार पर हैं या द्रव प्रतिधारण के साथ समस्या है, तरल सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए ।
- अपने आप को जल मिश्रित (हाइड्रेटेड) रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू का पानी, छाछ, नारियल पानी आदि जैसे घरेलू पेय का उपयोग करें ।
- हल्के वजन, हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें ।
- यदि बाहर है, तो अपना सिर ढकें: कपड़े, टोपी या छाता का उपयोग करें। अपनी आंखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करें और अपनी त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग करें ।
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षित हो ।
- बुजुर्गों, बच्चों, बीमार या अधिक वजन वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि वे अत्यधिक गर्मी के शिकार होने की संभावना रखते हैं ।

नियोक्ता और श्रमिक :

- कार्यस्थल पर ठंडा पेयजल प्रदान करें ।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम देने वाली छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) का प्रबंध करें ।
- सीधी धूप से बचने के लिए सावधानी बरतें ।
- दिन के ठंडे समय के दौरान कठिन प्रयासी कार्य नियत करें ।

- बाहरी गतिविधियों के लिए ब्रेक की आवृत्ति और लंबाई में वृद्धि करें ।
- एक उच्च गर्मी क्षेत्र में नए काम करने के लिए श्रमिकों को हल्का काम और कम समय दें ।
- गर्भवती महिलाओं और चिकित्सा स्थिति वाले श्रमिकों को अतिरिक्त ध्यान दिया जाना चाहिए।
- उष्ण लहर चेतावनियों के बारे में श्रमिकों को सूचित करें ।

अन्य सावधानियां :

- जितना हो सके घर के अंदर रहें ।
- नमक और जीरा के साथ प्याज का सलाद और कच्चे आम जैसे पारंपरिक उपचार उष्माघात (हीट स्ट्रोक) को रोक सकते हैं ।
- पंखे का प्रयोग करें, कपड़ों को नम करें और ठंडे पानी में स्नान करें ।
- अपने घर या कार्यालय में आने वाले लोगों और विक्रेताओं को पानी की पेशकश करें ।
- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें । यह ग्लोबल वार्मिंग और गर्मी को कम करने में मदद करेगा ।
- सूखी पत्तियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाएं ।
- जल निकायों का संरक्षण करें । वर्षा जल संचयन का अभ्यास करें ।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें ।
- अगर आपको चक्कर या बीमार महसूस हो रहा है, तो तुरंत एक डॉक्टर को देखें या किसी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाने के लिए कहें ।

एक ठंडे घर के लिए :

- कम लागत वाली शीतलन के लिए सौर परावर्तक सफेद पेंट, शांत छत प्रौद्योगिकी, एयर-लाइट और क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मो कूल इन्सुलेशन का उपयोग करें । आप छतों पर घास के ढेर भी रख सकते हैं या वनस्पति उगा सकते हैं ।

- अस्थायी खिड़की रिफ्लेक्टर स्थापित करें जैसे कि एल्यूमीनियम पन्नी से ढके कार्डबोर्ड को बाहर की ओर गर्मी को प्रतिबिंबित करने के लिए ।
- अपने घर को ठंडा रखें, रात में गहरे रंग के पर्दे, टिंटेड ग्लास / शटर या सनशेड और खुली खिड़कियों का उपयोग करें । निचली मंजिलों पर बने रहने का प्रयास करें ।
- हरे रंग की छतें, हरी दीवारें और इनडोर प्लांट भवन को प्राकृतिक रूप से ठंडा करके, एयर कंडीशनिंग आवश्यकताओं को कम करके और अपशिष्ट गर्मी को छोड़कर गर्मी को कम करते हैं ।
- 24 डिग्री या अधिक पर एसी तापमान बनाए रखें । यह आपके बिजली के बिल को कम करेगा और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा ।

एक नये घर का निर्माण करते समय :

- नियमित दीवारों के बजाय कोष्ठ दीवार तकनीक का उपयोग करें ।
- मोटी दीवारों का निर्माण । वे घर के अंदरूनी भाग को ठंडा रखते हैं ।
- जाली की दीवारों और झरोखेदार उद्घाटनों का निर्माण करें । वे गर्मी को अवरुद्ध करते हुए अधिकतम वायु प्रवाह की अनुमति देते हैं ।
- दीवारों को पोतने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूना या मिट्टी तक का उपयोग करें ।
- यदि संभव हो तो कांच से बचें ।
- निर्माण से पहले एक भवन प्रौद्योगिकी विशेषज्ञ से परामर्श करें ।

लू लगने (सनस्ट्रोक) से प्रभावित व्यक्ति का उपचार :

- पीड़ित व्यक्ति के सिर पर एक गीला कपड़ा / पानी डालें ।
- व्यक्ति को ओआरएस पीने के लिए दे या नींबू शरबत / तोरानी या जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हो, उसे दें ।
- व्यक्ति को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं ।

- यदि लगातार उच्च शरीर के तापमान का अनुभव होता है, तो गर्मियों में सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव महसूस होता है, तो एम्बुलेंस को कॉल करें ।

क्या न करें :

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर 12.00 दोपहर और 3.00 बजे के बीच ।
- दोपहर में बाहर जाने पर कड़ी मेहनत वाली गतिविधियों से बचें ।
- नंगे पांव न जाएं ।
- पीक ऑवर्स के दौरान खाना पकाने से बचें । पर्याप्त रूप से खाना पकाने के क्षेत्र को हवादार करने के लिए दरवाजे और खिड़कियां खोलें ।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें, जो शरीर को निर्जलित करता है ।
- उच्च प्रोटीन, नमकीन, मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें । बासी भोजन न करें ।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को अकेला न छोड़ें ।
- अत्यधिक चमकिले बिजली बल्बों का उपयोग करने से बचें जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न कर सकते हैं, वैसे ही कंप्यूटर या उपकरणों के रूप में ।

कृषि में उष्ण लहर के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें :

- खड़ी फसलों में हल्की और लगातार सिंचाई करें ।
- महत्वपूर्ण विकास चरणों में सिंचाई की आवृत्ति बढ़ाएँ ।
- मिट्टी की नमी को संरक्षित करने के लिए फसल अवशेष, पुआल, / पॉलीथिन या मिट्टी की मल्लिचिंग के साथ मलच ।
- केवल शाम या सुबह के समय ही सिंचाई करें ।

- स्प्रिंकलर सिंचाई का प्रयोग करें ।
- यदि आपका क्षेत्र उष्ण लहर से ग्रस्त है - तो हवा / आश्रयों को अपनाएं ।

पशुपालन के लिए क्या करें :

- जानवरों 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 करवाएं ।
- तापमान कम करने के लिए शेड की छत को पुआल से ढक दें, इसे सफेद रंग दे या गोबर-मिट्टी से प्लास्टर कर दें ।
- शेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉगर्स का प्रयोग करें ।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठंडा होने के लिए एक जल निकाय में ले जाएं ।
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-फैट बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें । ठंडे घंटों के दौरान उन्हें चरने दें ।
- पोल्ट्री हाउस में पर्दे और उचित वेंटिलेशन प्रदान करें ।

क्या न करें :

- दोपहर के दौरान मवेशियों को चराने / खिलाने से बचें ।