

लू के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें

सभी के लिए जरूरी

- 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 हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू का पानी, छाछ, नारियल पानी आदि का उपयोग करें।
- हल्के, हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि बाहर है, तो अपना सिर ढकें: कपड़े, टोपी या छतरी 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 वाला छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) प्रदान करें।
- सीधी धूप से बचने के लिए सावधानी बरतें।
- श्रमसाध्य कार्यों को दिन के ठंडे समय के लिए नियत करें।
- बाहरी गतिविधियों के लिए विश्राम की आवृत्ति और अवधि में वृद्धि करें।
- एक उच्च गर्मी क्षेत्र में नए काम करने के लिए हल्का काम और कम समय दें।
- गर्भवती महिलाओं और चिकित्सा स्थिति वाली श्रमिकों को अतिरिक्त ध्यान दिया जाना चाहिए।
- श्रमिकों को लू अलर्ट के बारे में 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 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। 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 वाले कूलिंग के लिए सोलर रिफ्लेक्टिव व्हाइट पेंट, कूल रूफ टेक्नोलॉजी, एयर-लाइट और क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मो कूल इंसुलेशन का इस्तेमाल करें। आप छतों पर घास के ढेर या वनस्पति भी रख सकते हैं।
- गर्मी को बाहर की ओर प्रतिबिंबित करने के लिए एल्यूमीनियम पन्नी से ढके कार्डबोर्ड जैसे अस्थायी विंडो रिफ्लेक्टर स्थापित करें।
- 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 कम करके 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।

नए घर का निर्माण करते समय

- नियमित दीवारों के बजाय कैविटी वॉल तकनीक का उपयोग करें।
- मोटी दीवारों का निर्माण। वे अंदरूनी को ठंडा रखते हैं।
- जाली की दीवारों और लोब वाले उद्घाटन का निर्माण। वे गर्मी को अवरुद्ध करते हुए अधिकतम वायु प्रवाह की अनुमति देते हैं।
- प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिट्टी से लेकर दीवारों तक का उपयोग करें।
- यदि संभव हो तो कांच से बचें।
- निर्माण से पहले एक भवन प्रौद्योगिकी विशेषज्ञ से परामर्श करें।

सनस्ट्रोक से प्रभावित व्यक्ति का उपचार

- पीड़ित के सिर पर एक गीला कपड़ा / पानी डालें।
- व्यक्ति को ओआरएस पीने 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, विशेष रूप से दोपहर 12.00 बजे से 3.00 बजे के बीच।
- दोपहर में बाहर जाने पर कड़ी 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।
- गरमागरम प्रकाश बल्बों का उपयोग करने से बचें जो कंप्यूटर या उपकरणों के रूप में अनावश्यक गर्मी उत्पन्न कर सकते हैं।

कृषि में लू 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 मल्ल, पुआल, / पॉलीथिन या मिट्टी की मल्लिंग करें।
- शाम या सुबह के समय ही सिंचाई करें।
- स्प्रींकलर सिंचाई का प्रयोग करें।
- यदि आपका क्षेत्र गर्मी की लहर से ग्रस्त है - तो हवा / आश्रयों का उपयोग लें।

पशुपालन

क्या करें

- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त स्वच्छ और ठंडा पानी दें।
- उन्हें सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न करें।
- शेड की छत को पुआल से ढक दें, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद या प्लास्टर को गोबर-मिट्टी से रंग 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-वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कूलर घंटों के दौरान उन्हें चरने दें।
- पोल्ट्री हाउस में पर्दे और उचित वेंटिलेशन प्रदान करें।

क्या न करें

- दोपहर के समय पशुओं के चरने / चराने से बचें।