

उष्माघाताचे परिणाम टाळण्यासाठी उपाय



रुग्णालय

कर्मचार्यांना हॉस्पिटल आणि आरोग्य केंद्रातील कर्मचार्यांशी जोडणे.



स्टेशन (बस)

बसस्थानकावर प्रवाश्यांना बसण्यासाठी सावलीची ठिकाणे व पिण्याचे पाणी या सुविधांचा विकास व्हावा.



कामगार

कामगार, मजुरांना पाणी, सावली द्या आणि त्यांना थंडीच्या वेळी काम करायला लावा



मंदिर आणि ग्रंथालय या ठिकाणी

शीतकरण केंद्राची स्थळे विकसित करणे.



पाणी

गरीब भागात पाण्याचे टँकर उपलब्ध करून द्या आणि अनावश्यक पाणी वापरू नका.



शाळा

शालेय विद्यार्थ्यांना उन्हाळ्याच्या वेळेतील संभाव्य बदलाबद्दल माहिती द्या किंवा उन्हाळी सुट्टी जाहीर करा.



लाइटनिंग

विशेषतः अत्यावश्यक सुविधा आणि अत्यावश्यक समुदायांसाठी वीज पुरवठा सुनिश्चित करा.



पार्क, प्राणीसंग्रहालय, जलतरण

तलावासारख्या या ठिकाणांच्या वेळेमध्ये जनतेसाठी योग्य ते बदल करा।

गरम हवेपासून संरक्षणासाठी सल्ला

२०२३ च्या उन्हाळ्यासाठी पहिली चेतावणी

‘काय करा आणि काय करू नका’

Photo Source: <https://www.sciencenet/asia-pacific/news/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/>

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory ; <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596>
India Meteorological Department for accurate information. ; https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php

‘ काय करा आणि काय करू नका ’



जेव्हा शक्य असेल तेव्हा पुरेसे पाणी प्या. जरी तुम्हाला तहान लागली नसेल तरीही भरपूर पाणी प्यावे .

टरबूज, काकडी, लिंबू आणि संत्री यासारखी ताजी फळे खा. हलक्या रंगाचे, पातळ, सैल, सुती कपडे घाला. छत्री, टोपी, पगडी, गमचा किंवा इतर पारंपारिक कपडे वापरून आपले डोके झाकून ठेवा. अनवाणी बाहेर जाऊ नका.

ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन (ORS) वापरा, लिंबूपाणी, ताक, लस्सी आणि फळांचे रस यांसारखे घरगुती पेये चिमूटभर मीठ टाकून प्या आणि घरामध्ये थंड वातावरणात राहिले व उन्हाळ्यात नेहमी घरातील वातवरण थंड ठेवा.

पार्क केलेल्या वाहनांमध्ये लहान मुले किंवा पाळीव प्राणी लक्ष न देता सोडू नका. वाहनातील तापमान धोकादायक असू शकते.

असुरक्षित किंवा असुरक्षित लोकसंख्या ज्यामध्ये लहान मुले आणि लहान मुली , गर्भवती महिला, घराबाहेर काम करणारे लोक, मानसिक आजार असलेले लोक, शारीरिक किंवा मानसिक आजार असलेले लोक, विशेषतः हृदयविकाराचा त्रास असलेले आणि थंड ठिकाणाहून उबदार ठिकाणी येणाऱ्या लोकांनी उष्माघातापासून आधीच सतर्क पाहिजे.



"उष्णतेच्या त्रासा मुळे जाणवणाऱ्या" लक्षणांबद्दल जागरूक रहा. "उष्णतेचा त्रासाच्या" लक्षणांमध्ये चक्कर येणे, मूर्च्छा येणे, उलट्या होणे, डोकेदुखी, तीव्र तहान लागणे , लघवी कमी होणे तसेच पिवळी लघवी होणे आणि जलद श्वास घेणे, हृदयाचे ठोके जलद होणे इ. लक्षणांचा समावेश होतो.



उच्च शारीरिक तापमान असणारी एखादी व्यक्ती आपणास रस्त्यावर दिसली आणि त्यांना पुढील लक्षणे आपल्या निदर्शनास आले जसे की बेशुद्ध झालेली, गोंधळलेल्या अवस्थेमध्ये असणारे , त्यांचे शरीर हात लावून पाहिल्यावर थंड जाणवत असेल, त्यांना घाम येत नसेल इत्यादी लक्षणे दिसल्यास तात्काळ 108/102 वर कॉल करा.



थेट सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेच्या लाटापासून स्वतःचा बचाव करावा , तसेच कडक उन्हाच्या वेळी खिडक्या बंद ठेवा व त्यावर पडदे लावून ठेवावेत , विशेषतः ज्या ठिकाणाहून थेट सूर्यप्रकाश घरात येतो तेथे, घर थंड ठेवण्यासाठी रात्री खिडक्या उघड्या ठेवा.



दररोज नियमितपणे रेडिओ ऐका, वर्तमानपत्रे वाचा आणि स्थानिक हवामानाच्या बातम्यांसाठी दूरदर्शन पहा आणि IMD च्या वेबसाइटचा मागोवा ठेवा. https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php



उन्हाळ्यात उच्च प्रथिनेयुक्त अन्न खाणे टाळा. भर दुपारी घराच्या बाहेर पडू नये विशेषतः दुपारी १२ ते ३ च्या दरम्यान बाहेर जाणे टाळावे.



बाहेर जात असल्यास, तुमची बाह्य क्रियाकलाप मर्यादित करा आणि आवश्यक असल्यास सकाळी किंवा संध्याकाळी बाहेर जा।