

૮. વિદ્યાર્થીઓ માટે - શું કરવું અને શું ન કરવું?



'સખત ગરમી સામે શું કરવું અને શું ન કરવું' તે શાળામાં અગ્રણી સ્થાનો પર સૂચના સ્વરૂપે હોવું જોઈએ. આ સૂચનોમાં નીચેના મુદ્દાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે :

શું કરવું?

- પૂરતું પાણી પીવો - તરસ ન લાગે તો પણ.
- પોતાને હાઇડ્રેટ (શરીરમાં પૂરતું પાણી હોવું) રાખવા માટે ઓ.આર.એસ. (ઓરલ રિહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન), ઘરે બનાવેલા પીણા જેવા કે લસ્સી, યોખાનું પાણી, લીંબુ પાણી, છાશ, વગેરેનો ઉપયોગ કરો.
- હળવા, આછા રંગના, ઢીલા, સુતરાઉ કપડાં પહેરો.
- તમારા માથાને કપડું, ટોપી અથવા છત્રી વગેરેનો ઉપયોગ કરીને ઢાંકો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરની અંદર રહો.
- જો તમે ચક્કર કે બીમાર અનુભવો છો, તો તરત જ ડોક્ટરને મળો.

શું ન કરવું?

- ખાલી પેટે અથવા ભારે ખોરાક લીધા પછી બહાર ન જવું.
- તડકામાં બહાર જવાનું ટાળો, ખાસ કરીને બપોરે.
- બપોરે બહાર હોય ત્યારે ભારે પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.
- ખુલ્લા પગે બહાર ન જવું.
- બહારનો ખોરાક, વાસી ખોરાક, મસાલેદાર ખોરાક ન ખાવો.

૯. પરીક્ષા કેન્દ્રો



- બાળકોને પરીક્ષા ખંડમાં તેમની પોતાની પારદર્શક પાણીની બોટલ લાવવાની મંજૂરી આપવામાં આવે.
- પરીક્ષા કેન્દ્રોએ પીવાના પાણીની ઉપલબ્ધતા સુનિશ્ચિત કરવી જોઈએ જે કેન્દ્રો પર વિદ્યાર્થી અને અન્ય કાર્યકર્તા માટે સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય.
- પરીક્ષા કેન્દ્રોએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે જરૂરત પડે ત્યારે ઉમેદવારોને પરીક્ષા ખંડમાં તેમની બેઠકો પર તાત્કાલિક પાણી પૂરું પાડવામાં આવે.

- પરીક્ષા હોલ કાર્યરત પંખા સાથે હોવા જોઈએ.
- પરીક્ષા કેન્દ્ર પર રાહ જોઈ રહેલા વિદ્યાર્થીઓ માટે પાણીની જોગવાઈ અને તે જગ્યા છાયામાં હોવી જોઈએ.
- કોઈપણ ઈમરજન્સી માટે પરીક્ષા કેન્દ્રોનું જોડાણ સ્થાનિક આરોગ્ય કાર્યકર અને તબીબી કેન્દ્રો સાથે અગાઉથી હોવું જોઈએ.

૧૦. નિવાસી શાળાઓ

ઉપરોક્ત પગલાં સિવાય, નિવાસી શાળાઓ દ્વારા નીચેના વધારાના પગલાં લેવા જોઈએ :



- ઉનાળાની ઋતુ સાથે સંબંધિત સામાન્ય બિમારીઓ માટેની આવશ્યક દવાઓ સ્ટાફ અને આરોગ્ય કાર્યકર્તા પાસે ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓને હીટસ્ટ્રોકથી બચવા અંગે જાગૃત કરવા જોઈએ.
- શયનગૃહોમાં બારીઓ પડદા સાથે હોવી જોઈએ.
- લીંબુ, છાસ અને મોસમી ફળો કે જેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધુ હોય તેનો આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ.
- મસાલેદાર ખોરાક ટાળવો જોઈએ.
- વર્ગખંડો, હોસ્ટેલ અને ડાઈનિંગ હોલમાં પાણી અને વીજળીની સતત ઉપલબ્ધતા સુનિશ્ચિત કરવી જોઈએ.
- ખેલકૂદ અને રમતોની પ્રવૃત્તિઓ સાંજે કરવી જોઈએ.

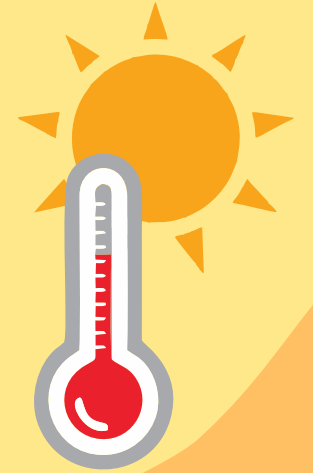
Source: Ministry of Education, Posted On: 11 MAY 2022
7:00PM by PIB Delhi,
<https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1824489>

Does your school wants to have a session on
"Heatwave Risk Education" for students?
[Contact Nikeeta Prajapati at support@aidmi.org](mailto:support@aidmi.org)

Follow us on: @AIDMI_ORG aidmi_org AIDMI.ORG

Designed and Gujarati translated by All India Disaster Mitigation Institute (AIDMI).

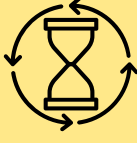
માર્ગદર્શિકા
સખત ગરમી / ગરમ હવા / લૂ
(હીટવેવ)ની અસરો સામે
લડવા માટે શાળાઓ દ્વારા
અવલોકન કરવા માટેની
સાવચેતી



April 2024

૧. શાળાના સમય અને દિનચર્યામાં ફેરફાર

- શાળાનો સમય વહેલો શરૂ થઈ શકે છે અને બપોર પહેલા પૂરો થઈ શકે છે. શાળા શરૂ કરવાનો સમય સવારે 7.00 વાગ્યાનો હોઈ શકે છે.
- દરરોજ શાળાના ક્લાકોની સંખ્યામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.
- રમતગમત/અન્ય ખુલ્લા મેદાનમાં થતી પ્રવૃત્તિઓ જે વિદ્યાર્થીઓને સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં લાવે છે તે વહેલી સવારે યોગ્ય રીતે ગોઠવી શકાય છે.
- શાળાની જૂથ પ્રવૃત્તિઓ ખુલ્લા મેદાનમાં રાખવાનું ટાળવું જોઈએ અથવા ઓછા સમય સાથે વર્ગખંડોમાં યોજવી જોઈએ.
- તેવી જ રીતે શાળા સમાપ્ત થયા પછી છુટા પડતી વખતે પણ તે જ પ્રમાણે કાળજી લેવી જોઈએ.



૨. પરિવહન (ટ્રાન્સપોર્ટેશન)

- સ્કૂલ બસ/વેનમાં વધુ ભીડ ન હોવી જોઈએ. તેમાં બેઠક ક્ષમતા કરતાં વધુ વિદ્યાર્થીઓને લઈ જવા જોઈએ નહીં.
- બસ/વાનમાં પીવાનું પાણી અને પ્રાથમિક સારવારની કીટ ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ.
- પગપાળા/સાયકલ પર શાળાએ આવતા વિદ્યાર્થીઓને માથું ઢાંકીને રાખવાની સલાહ આપવી જોઈએ.
- તડકામાં બહાર રહેવાનો સમય ઘટાડવા વાલીઓ વિદ્યાર્થીઓને જાતે જ લેવા અને મુકવાનું કરી શકે છે.
- સ્કૂલ બસ/વાન છાંયડાવાળા વિસ્તારમાં પાર્ક કરવું જોઈએ.



૩. હાઈડ્રેશન (નિયમિત અંતરે પૂરતું પાણી પીવું)

- વિદ્યાર્થીઓને તેમની પોતાની પાણીની બોટલ, કેપ અને છત્રી સાથે રાખવા અને ખુલ્લામાં હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવી જોઈએ.



- શાળાએ બાળકોને પીવાનું પાણી પુરતા પ્રમાણમાં અને નીચા તાપમાનવાળા સ્થળે ગોઠવવું જોઈએ.
- શીતળ પાણી પૂરું પાડવા માટે વોટર ફૂલર/માટીના વાસણો (ઘડા)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને તેમની પાણીની બોટલમાંથી પાણી પીવાનું વારંવાર યાદ કરાવવું જોઈએ.
- ઘરે પાછા જતી વખતે શિક્ષકોએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે વિદ્યાર્થીઓ તેમની બોટલમાં પાણી લઈ રહ્યા છે.
- વિદ્યાર્થીઓને સખત ગરમી સામે લડવા માટે યોગ્ય હાઈડ્રેશનના મહત્વથી વાકેફ કરવા જોઈએ અને નિયમિત અંતરે પૂરતું પાણી પીવાની સલાહ આપવી જોઈએ.
- ગરમીમાં પાણી વધારે પીવાથી શૌચાલયનો ઉપયોગ વધી શકે છે તેથી શાળાઓએ શૌચાલયોને આરોગ્યનું રક્ષણ થાય તે રીતે સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ.

૪. ખોરાક અને ભોજન PM પોષણ

- ગરમીમાં ખોરાક ઝડપથી બગાડી શકે છે તેથી PM પોષણ યોજના હેઠળ બનતું ભોજન તાજું અને ગરમ રાંધેલું હોવું જોઈએ. તે ભોજનને પીરસતા પહેલા ઇન્યાર્જ શિક્ષકે ભોજનની ચકાસણી કરવી જોઈએ છે.
- ટિફિન લાવતા બાળકોને ગરમીને કારણે ઝડપથી વાસી થઈ શકે તેવો ખોરાક ન લાવવા સલાહ આપવી જોઈએ.
- શાળાઓમાં કેન્ટીનોએ ખાત્રી કરવી જોઈએ કે તાજો અને તંદુરસ્તી વધારે તેવો ખોરાક પીરસવો જોઈએ.
- બાળકોને લંચ/ટિફિન દરમિયાન હળવો ખોરાક લેવાની સલાહ આપવી જોઈએ.



૫. આરામદાયક વર્ગખંડ

- શાળાએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે બધા પંખા કાર્યરત છે અને તમામ વર્ગખંડો યોગ્ય રીતે વેન્ટિલેટેડ (હવાની અવરજવર) છે.

- જો શક્ય હોય તો વૈકલ્પિક પાવર બેકઅપની ઉપલબ્ધતા ગોઠવવામાં આવી શકે છે.
- સૂર્યપ્રકાશ સીધો વર્ગખંડમાં પ્રવેશતો રોકવા માટે પડદા / છાપાં વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- શાળા દ્વારા આજુબાજુના વાતાવરણને ઠંડુ રાખવા માટે સ્થાનિક પરંપરાગત પ્રથાઓનું પાલન કરવામાં આવે. જેમ કે 'ખસ' (ઘાસની જાત), વાંસ / શણના પડદા વગેરે.



૬. યુનિફોર્મ

- વિદ્યાર્થીઓને ઢીલા અને હળવા રંગના અથવા સુતરાઉ કાપડાના કપડા પહેરવાની છૂટ આપવી જોઈએ.
- શાળાના યુનિફોર્મ તરીકે ટાઈ જેવા ફીટ કપડા ન પહેરી લાવવા છૂટ આપવી જોઈએ.
- ચામડાના બુટને બદલે કેનવાસના બુટ પહેરવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓને ફુલ-સ્વીવના શર્ટ પહેરવાની સલાહ આપવી જોઈએ.

૭. પ્રાથમિક સારવાર સુવિધાઓ

- હળવા હીટસ્ટ્રોક (લૂ લાગવાથી સ્વાસ્થ્યને થતી અસર)ની સારવાર માટે ORS (ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્યુશન) અથવા મીઠું અને ખાંડના દ્રાવણનું પાણી શાળાઓમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ થઈ શકે તે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ.
- હળવા હીટસ્ટ્રોકના કિસ્સામાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રાથમિક સારવાર આપવા માટે ટીચિંગ અને નોન-ટીચિંગ સ્ટાફને તાલીમ આપવી જોઈએ.
- શાળાઓએ હીટસ્ટ્રોકના કિસ્સામાં નજીકની હોસ્પિટલ, ક્લીનિક, ડોક્ટર, નર્સ, વગેરેની પાસે ઝડપથી પહોંચી શકે તેની ખાતરી કરવી જોઈએ.
- શાળામાં આવશ્યક તબીબી કીટ ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ.

