

## 8. विद्यार्थ्यांनी काय करावे आणि काय करू नये



- उष्णतेच्या लाटेदरम्यान विद्यार्थ्यांनी काय करावे आणि काय करू नये, याबाबतच्या सूचना शाळेतील प्रमुख ठिकाणी लावण्यात याव्यात. यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश असू शकतो:-

### करा:

- तहान लागली नसली तरी पुरेसे पाणी प्या
- शरीरात पुरेसे पाण्याचे प्रमाण राखण्यासाठी ओआरएस (जलसंजीवनी), घरगुती पेय जसे की लस्सी, पेज, लिंबू पाणी, ताक, इत्यादी पेयांचे सेवन करा.
- हलके, फिकट रंगाचे, सैल, सुती कपडे घाला.
- कापड, टोपी किंवा छत्री इत्यादी वापरून आपले डोके आच्छादित ठेवा.
- शक्यतो घरातच रहा.
- तुम्हाला अशक्तपणा किंवा आजारी असल्यासारखे वाटत असल्यास, ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

### करू नका:

- रिकाम्या पोटी किंवा एकदम भरपेट खाऊन घराबाहेर पडू नका.
- आवश्यकता नसल्यास उन्हात बाहेर जाणे टाळा, विशेषतः दुपारी बाहेर जाणे टाळा.
- दुपारच्या वेळी बाहेर असताना दगदग घडेल, असे काही करू नका.
- बाहेर अनवाणी जाऊ नका.
- जंक फूड/शिळे/मसालेदार अन्न खाऊ नका.

## 9. परीक्षा केंद्रे



- मुलांना परीक्षा कक्षात स्वतःची पिण्याच्या पाण्याची पारदर्शक बाटली घेऊन जाण्यास परवानगी दिली जाऊ शकते.
- परीक्षा केंद्रांनी केंद्रांवर उमेदवारांना सहज उपलब्ध होऊ शकेल अशा प्रकारे पिण्याच्या पाण्याची उपलब्धता सुनिश्चित करावी.

- उमेदवारांना परीक्षा कक्षामधील त्यांच्या जागेवर त्वरित पाणी पुरवले जाईल, याची काळजी परीक्षा केंद्रांनी घ्यावी.
- परीक्षा कक्षात पंखे पुरवले जाऊ शकतात.
- परीक्षा केंद्रावर विद्यार्थ्यांसाठी प्रतिकेच्या ठिकाणी छत असावे. तसेच पाण्याची सोय असावी.
- कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीसाठी परीक्षा केंद्रे स्थानिक आरोग्य कर्मचारी आणि वैद्यकीय केंद्रांच्या संपर्कात असावीत.

## 10. निवासी शाळा

- याव्यतिरिक्त, निवासी शाळा पुढील अतिरिक्त उपाययोजना करू शकतात:
- उन्हाळ्याशी संबंधित सामान्य आजारांसाठी आवश्यक औषधे स्टाफ नर्सकडे उपलब्ध असावीत.
- उष्माघातापासून बचाव करण्याबाबत विद्यार्थ्यांना जागरूक करावे.
- शयनगृहातील खिडक्यांना पडदे पुरवावेत.
- लिंबू, ताक आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असलेल्या हंगामी फळांचा आहारात समावेश करावा.
- मसालेदार अन्न टाळावे.
- वर्गखोल्या, वसतिगृहे आणि भोजनकक्षात पाणी आणि विजेची सातत्यपूर्ण उपलब्धता सुनिश्चित करावी.
- खेळ आणि क्रीडाप्रकारांचे आयोजन संध्याकाळी करावे.



Source: Ministry of Education, Posted On: 11 MAY 2022

7:00PM by PIB Mumbai,

<https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1824525>

Does your school wants to have a session on "Heatwave Risk Education" for students?

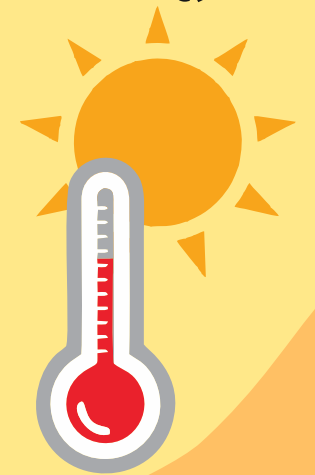
Contact Nikeeta Prajapati at [support@aidmi.org](mailto:support@aidmi.org)

Follow us on: @AIDMI\_ORG aidmi\_org AIDMI.ORG

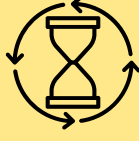
Designed by All India Disaster Mitigation Institute (AIDMI).

April 2024

# उष्णतेच्या लाटेच्या दुष्परिणामांचा सामना करण्यासाठी शाळांनी घ्यायच्या खबरदारीबाबत मार्गदर्शक सूचना



## 1. शाळेच्या वेळेत आणि रोजच्या दिनक्रमात बदल



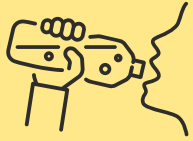
- शाळा सकाळी लवकर सुरू करता येतील आणि दुपारच्या आधी सोडता येतील. वेळ सकाळी 7.00 वाजल्यापासून करता येईल.
- रोजच्या शाळेच्या तासांची संख्या कमी करता येईल.
- विद्यार्थ्यांचा थेट सूर्यप्रकाशाशी संपर्क येईल असे खेळ/इतर मैदानी उपक्रम सकाळी लवकर आयोजित करावेत.
- शालेय विद्यार्थ्यांचे एकत्रित उपक्रम छप्पर असलेल्या ठिकाणी किंवा कमी काळासाठी वर्गखोल्यांमध्ये आयोजित केले पाहिजेत.
- शाळा संपल्यानंतर मुले घरी जातानाही अशीच काळजी घेतली जाऊ शकते.

## 2. वाहतूक



- शाळा बस/व्हॅनमध्ये जास्त गर्दी नसावी. त्यात आसन क्षमतेपेक्षा जास्त विद्यार्थी नेऊ नयेत.
- बस/व्हॅनमध्ये पिण्याचे पाणी आणि प्रथमोपचार साहित्य उपलब्ध असावे.
- पायी/सायकलवरून शाळेत येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना डोके झाकून ठेवण्याचा सल्ला देण्यात यावा.
- सार्वजनिक वाहतूक टाळण्यासाठी आणि उन्हात जास्त काळ राहावे लागू नये म्हणून विद्यार्थ्यांची ने-आण शक्यतो स्वतः करण्यासाठी पालकांना उद्युक्त केले पाहिजे.
- शाळा बस/व्हॅन सावलीच्या ठिकाणी उभी करावी.

## 3. हायड्रेशन



- विद्यार्थ्यांना त्यांच्या स्वतःच्या पाण्याच्या बाटल्या, टोप्या आणि छत्र्या सोबत ठेवण्याचा आणि उघड्यावर असताना वापरण्याचा सल्ला द्यावा.
- शाळेने शक्यतो आजूबाजूच्या तापमानापेक्षा कमी तापमानात अनेक ठिकाणी पुरेशा पिण्यायोग्य पाण्याची उपलब्धता सुनिश्चित करावी.

- थंड पाणी पुरवण्यासाठी वॉटर कूलर/मातीची भांडी (माठ) वापरण्याचा विचार करावा.
- प्रत्येक तासाला शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना आठवण करून द्यावी, की त्यांनी आपल्या पाण्याच्या बाटलीतून थोडे थोडे पाणी प्यावे.
- घरी जातांना सुद्धा प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या जवळ पाण्याची भरलेली बाटली असेल, यांची शाळा प्रशासनाने खातरजमा करावी.
- उष्णतेच्या लाटेचा सामना करण्यासाठी, शरीरात पाण्याचे योग्य प्रमाण असणे किती आवश्यक आहे, याचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना समजावून सांगावे. त्यासाठी थोड्या थोड्या वेळाने, पाणी पीत राहावे, असा सल्ला त्यांना द्यावा.
- शरीरात पाणी जास्त झालं, तर मुलांना स्वच्छतागृहांचा वापर अधिक करण्याची गरज भासू शकते, यासाठी शाळा प्रशासनाने दक्ष राहावं, स्वच्छतागृहे, स्वच्छ आणि निर्जंतुक राहतील, याची काळजी घेतली जावी.

## 4. अन्न आणि भोजन

### पीएम पोषण



- अति उष्णतेमुळे अन्न खराब होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे पीएम पोषण योजने अंतर्गत, विद्यार्थ्यांना दिले जाणारे अन्न ताजे आणि गरमच दिले जावे. त्यावेळी शाळेत असलेल्या शिक्षक/शिक्षिकांनी मुलांना माध्यान्ह भोजन वाढण्यापूर्वी स्वतः खाऊन बघावे.
- जी मुले शाळेत डबा घेऊन येतात, त्यांना डबा आणू नये असं सांगावं, कारण, उन्हाळ्यात अन्न लवकर खराब होण्याची शक्यता असते.
- शाळेच्या उपाहारगृहात देखील, ताजे आणि सकस पदार्थ विकले जातील अशी काळजी घ्यावी.
- जेवणाच्या वेळी, किंवा डब्यात पचायला हलका आहार घेण्याचा सल्ला मुलांना द्यावा.

## 5. आरामशीर वर्गखोल्या



- शाळेतल्या सर्व वर्गखोल्यांमधील पंखे सुरू आहेत आणि सर्व वर्ग मोकळे, हवेशीर आहेत याची शाळा व्यवस्थापनाने काळजी घ्यावी.
- जर शक्य असेल, पर्यायी वीजव्यवस्थेची तरतूद करावी.
- पडदे/ आच्छादन पट्ट्या/ वर्तमानपत्रे यांचा वापर करून, वर्गात थेट सूर्यप्रकाश पडणार नाही, याची काळजी घेतली जावी.
- जर शाळेत, उन्हे येऊ नयेत म्हणून काही पारंपरिक पद्धती, जसे की, वाळ्याचे पडदे, बांबूच्या ताट्या, तागाचे पडदे वापरले जात असतील, तर त्यांचा वापर सुरू ठेवावा.

## 6. गणवेश

- विद्यार्थ्यांना ढीले आणि फिक्या रंगाचे सूती कपडे वापरण्याची परवानगी दिली जावी.
- उन्हाळ्याच्या दिवसांत गणवेशात टाय सारख्या त्रासदायक वस्तूंची सक्ती करू नये.
- चामड्याच्या पादत्राणांऐवजी, कॅनव्हासचे बूट वापरण्याची परवानगी द्यावी.
- विद्यार्थ्यांना पूर्ण बाह्या असलेले शर्टस वापरण्याचा सल्ला द्यावा.

## 7. प्रथमोपचार सुविधा



- विद्यार्थ्यांना उष्माघाताचा सौम्य झटका बसल्यास, ओआरएस द्रावणाची पाकीटे, किंवा मीठ-साखरेचे द्रावण लगेच मिळू शकेल, असे हाताशी सज्ज ठेवावे.
- एखाद्याला उष्माघाताचा त्रास झाल्यास, त्याच्यावर काय प्रथमोपचार करायचे याचे प्रशिक्षण शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना द्यावे.
- उष्माघाताचा त्रास झाल्यास, विद्यार्थ्यांना त्वरित उपचारांसाठी, जवळच्या रुग्णालयात/दवाखान्यात/डॉक्टरकडे नेण्याची व्यवस्था केली जावी.
- अत्यावश्यक औषधांच्या वैद्यकीय कीट्स शाळेत उपलब्ध असाव्यात.