उष्णतेच्या लाटेच्या परिस्थीतीत काय करावे आणि काय करु नये

काय करावे

- रेडिओ ऐका; टीव्ही पहा; स्थानिक हवामान बातमीसाठी वर्तमान पत्र वाचा किंवा हवामान च्या माहिती संबंधित मोबाइल ॲप डाउनलोड करा
- तहान लागली नसली तरी पुरे से पाणी प्या. ज्यांना हृदयविकार, मूत्र पिंड किंवा यकृत रोगा बाबत अडचण आहे अशा व्यक्तींनी द्रव सेवन वाढवण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- स्वत: च्या शरीराच्या पाण्याचे प्रमाण (हायड्रेट) ठेवण्यासाठी ओआरएस (ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन), लस्सी, तोरणी (तांदळाचे पाणी), लिंबाचे पाणी, ताक, नारळ पाणी इ. सारखे घरगुती पेय वापरा. हलके, हलके रंगाचे, सैल, सूती कपडे घाला.
- बाहेर असल्यास, आपले डोके झाकून ठेवा, एक कापड टोपी किंवा छत्री वापरा. आपली त्वचा सुरक्षित करण्यासाठी सनस्क्रीन आणि आपले डोळेची रक्षा करण्यासाठी सनग्लासेस वापरा.
- प्रथमोपचारा चे प्रशिक्षण घ्या.
- वृद्ध, मुले, आजारी किंवा जास्त वजन असलेल्या व्यक्तीची विशेष काळजी घ्या कारण ते जास्त उष्णते चा बळी पडण्याची शक्यता असते.

कर्मचारी आणि कामगार

- कामाच्या ठिकाणी थंड पिण्याचे पाणी द्या.
- स्वच्छ पाणी, ताक, आईस-पॅकसह प्रथमोपचार किट आणि ओआरएस (ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन) उपलबध करुन द्यावे.
- कामगारांनी थेट सूर्य प्रकाशात काम करण्याचे टाळावे.
- ज्यास्त कष्टाचे म्हणजे कठिण कामाचे नियोजन दिवसातील कमी उष्णतेच्या वेळेस करावे.
- घरा बाहेरील कार्येसाठी विश्रांतीची वेळ व विश्रांतीची वारंवारीता वाढवी.
- अति उष्णतेच्या ठिकाणी नवीन असलेल्या कामगारांना हलके कार्य आणि कामचे कमी तास द्या.
- गर्भवती महिला आणि ज्यांची वैद्कीय स्थिती ठिक नाही अशा कामगारांवर अधिक लक्ष द्यावे.
- कामगारांना उष्णतेच्या लाटेबद्दल जागरूक करा.

इतर खबरदारी

- शक्य तेवढे घरात रहा.
- कांदा, कोशिंबीर, मीठ आणि जिरे, मिठा सह कच्चा आंबा सारखे पारंपारिक उपाय उष्मा घातापासून बचाव करू शकतात.
- पंख्याचा वापर करावा, ओलसर कपडे वापरा आणि थंड पाण्यात वारंवार स्नान करा.
- आपल्या घरी किंवा ऑफिस मध्ये येणाऱ्या लोकांना पाणी द्या.
- सार्वजनिक वाहतूक आणि शेअरींग कार वापरा. यामुळे जागतिक तापमान वाढ आणि उष्णता कमी होण्यास मदत होईल.
- वाळलेली पाने, शेती अवशेष आणि कचरा जाळु नका.

- जल संधारणाचे संरक्षण करा. पाऊसाचे पाणी चा(रेनवॉटर हार्वेस्टिंगचा) वापर वाढवा.
- उर्जा-कार्यक्षम उपकरणे, स्वच्छ इंधन आणि उर्जेचे पर्यायी स्त्रोत वापरा.
- जर तुम्हाला चक्कर येत असेल किंवा बरे वाटत नसेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा किंवा एखाद्याला तातडीने डॉक्टर कडे नेण्यास सांगा.

<u>घर थंड ठेवावे</u>

- कमी खर्चात जर आपले घर थंड \ शीत करणासाठी सौर परावर्तक व्हाइट पेंट, छप्पर थंड करण्याचे तंत्र, एअर-लाईट आणि हवा ख़ेळती राहील (क्रॉसवेंटिलेशन) अशी व्यवस्था आणि थर्मोकूल इन्सुलेशन वापरा. आपण छतावर गवत ठेवू शकता किंवा वनस्पती वाढवू शकता.
- बाहेरून उष्णता परावर्तीत करण्यासाठी तात्पुरते विंडो रिफ्लेक्टर जसे की अल्युमिनियम पातळ पत्रा ने झाकलेले कार्ड बोर्ड स्थापित करा.
- आपले घर थंड ठेवा, गडद रंगाचे पडदे, टिंट ग्लास / शटर किंवा सन शेडयांचा वापर करा आणि रात्रीच्या वेळी खुल्या खिडक्या ठेवा. खालच्या मजल्यांवर राहण्याचा प्रयत्न करा.
- हिरव्याछप्पर, हिरव्याभिंती आणि घरातील झाडे इमारत नैसर्गिक रित्या थंड करून, वातानुकूलन उपकरणाची गरज कमी करून उष्णता कमी करता येवु शकते.
- ए सी चे तापमान 24 डिग्री किंवा त्याहून अधिक ठेवा. हे आपले वीज बिल कमी करेल आणि आपले आरोग्य चांगले राहील.

<u>नवीन घर बांधताना</u>

- नियमित भिंती ऐवजी पोकळीची भिंत तंत्रज्ञान वापरा.
- जाड भिंती बांधा. ते आतील बाजू थंड ठेवतात.
- जाळीच्या भिंती आणि कमी उंचीच्या भिंती (लोव्हर्ड ओपनिंग्ज) बांधा. उष्णता रोखताना हवा खेळती राहील याची काळजी घ्या.
- भिंतींना चुना किंवा माती या नैसर्गिक सामग्रीचा वापर करा.
- शक्य असल्यास काच टाळा.
- बांधकाम करण्यापूर्वी इमारत तंत्रज्ञान तज्ञाचा सल्ला घ्या.

सनस्ट्रोक ग्रस्त व्यक्तीवर उपचार

- ओल्या कपड्याचा वापर करा / पीडिताच्या डोक्यावर पाणी घाला.
- त्या व्यक्तीस ओ आर एस प्यावयास द्यावे किंवा लिंबू सरबत / तोरणी द्यावे किंवा शरीराचे पर्यापत पाणी टीकून राहिल असे अजून काही उपयुक्त आहे ते द्यावे.
- त्या व्यक्तीला तत्काळ जवळच्या आरोग्य केंद्रात घेऊन जावे.
- जर उन्हाळ्यात शरीराचे तापमान सतत वाढत असेल, डोके दुखी, चक्कर येणे, आशक्तपणा, मळमळ किंवा निराशपणा जाणवत असेल तर अम्ब्युलन्स ला कॉल करा.

काय करु नये

- उन्हात बाहेर जाणे टाळा, विशेषत: दुपारी १२.०० ते दुपारी ३.०० दरम्यान.
- दुपारी बाहेर असताना कठोर कामे टाळा.
- अनवाणी बाहेर जाऊ नये.
- ऐन गरमीच्या तासात स्वयंपाक टाळा. स्वयंपाक क्षेत्रास पुरे से हवेदार करण्यासाठी दरवाजे आणि खिडक्या उघडा.
- अल्कोहोल, चहा, कॉफी आणि कार्बोनेटेड सॉफ्टड्रिंक्स टाळा, जे शरीराला निर्जलीकरण करते.
- उच्च प्रथिने, खारट, मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ टाळा. शिळे अन्न खाऊ नका.
- पार्क केलेल्या वाहनांमध्ये मुले किंवा पाळी प्राणी एकटे सोडू नका.
- संगणक किंवा अन्य उपकरणे किंवा अन्य ज्वलनशील दिवे हया सारखे अनावश्यक उष्णता निर्माण करू शकणारे वापरण्याचे टाळा.

कृषी क्षेत्रातील उष्णतेच्या लाटेसाठी काय करावे आणि काय करु नये

काय करावे

काय करावे

- उभ्या पिकांना हलके व वारंवार सिंचन द्या.
- पीके जस-जसे मोठी /वाढतात त्याप्रमाणे पाण्याची आवश्यकता असते ते पूर्ण करण्या करीता सिंचनाची वारंवारता वाढवा.
- मातीतील ओलावा वाचवण्यासाठी कमी कर्ण्याकरीता पिकाचे अवशेष, पेंढा / पॉलिथीन/गवतांचा मल्चिग म्हणून वापर करावा.
- फक्त संध्याकाळी किंवा अगदी सकाळच्या वेळी(ऊन क्डक होण्यापूर्वी) पाणी द्यावे.
- जर आपला भाग उष्ण लहर (लू) चा प्रवन चे क्षेत्र असेल तर शिंपडने पध्द्तीचे (स्प्रिंकलर) सिंचनाचा वापर करावा आणि वारा / निवारा चे ब्रेक उपयोगात आणावे .

पशुसंवर्धन कार्य

काय करावे

- प्राण्यांना सावलीत ठेवा आणि पिण्यास भरपूर स्वच्छ आणि थंड पाणी द्या.
- त्यांच्या कडून सकाळी 11.00 ते दुपारी 4.00 दरम्यान काम करून घेवु नये.
- पेंढाच्या (ग़वत) मदतीने शेडचे छप्पर झाकून ठेवावे, तापमान कमी करण्यासाठी त्यास पांढरा रंग द्यावा किंवा शेण-चिखलसह थर द्यावा.
- शेडमध्ये पंखे, वॉटरस्प्रे आणि फॉगर्स वापरावे.
- तीव्र उष्णते दरम्यान, पाणी फवारणी करावी आणि गोठ्याजवळच थंड पाण्यासाठी सोय करावी.
- त्यांना हिरवे गवत, प्रथिनेयुक्त, खनिज मिश्रण आणि मीठयुक्त खाद्य द्यावे.

- जनावरे सकाळी किंवा सायंकाळी चरावयास न्यावे.
- कुकुट पालन शेड मध्ये पडद्यांचा वापर करावा आणि व्यवस्थित हवा खेळती राहील ह्याची काळजी घ्यावी.

काय करुनये

- दुपारच्यावेळी जनावरांना चरावयास / कामास टाळावे.