

## स्वास्थ्य विभाग गाजियाबाद द्वारा हीट वेव से बचाव हेतु एडवायजरी

दिनांक 20.03.2025

गाजियाबाद के प्रिय निवासियों, जैसा कि आपको वर्तमान समय में हीट वेव के कारण महसूस हो रहा होगा कि हीट वेव की स्थिति आपके शरीर की कार्य प्रणाली पर प्रभाव डाल रही है अथवा डाल सकती है। कई बार हीट वेव के कारण मृत्यु भी हो सकती है।

इसलिये इस मौसम में हीट वेव के कारण आपके स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए, स्वास्थ्य विभाग गाजियाबाद द्वारा कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं ताकि इसके विपरीत प्रभावों को कम किया जा सके।

### आपको निम्न उपाय करने चाहिए

**नम्बर 1** – आप सावधान रहें तथा हीट वेव/लू के संबंध में जारी की जा रही चेतावनी पर ध्यान दें। हीट स्ट्रोक, हीट रैश, हीट क्रैम्प के लक्षणों जैसे कमजोरी, चक्कर आना, सरदर्द, उबकाई, पसीना आना, मूर्छा आदि को पहचानें। यदि मूर्छा या बीमारी अनुभव करते हैं तो तुरन्त चिकित्सीय सलाह लें।

**नम्बर 2** – आप शरीर में जल की कमी न होने दें। अधिक से अधिक पानी पियें, यदि प्यास न लगी हो तब भी पिये। यात्रा करते समय पीने का पानी अपने साथ अवश्य ले जाएं। ओ0आर0एस0, घर में बने हुये पेय पदार्थ जैसे लस्सी, चावल का पानी (माड़), नीबू पानी, छाछ आदि का उपयोग करें, जिससे कि शरीर में पानी की भरपाई हो सके। जल की अधिक मात्रा वाले मौसमी फल एवं सब्जियों का प्रयोग करें।

**नम्बर 3** – आप शरीर को ढक कर रखें। हल्के रंग के पसीना शोषित करने वाले हल्के वस्त्र पहनें। धूप के चश्में, छाता, टोपी व चप्पल का प्रयोग करें। अगर आप खुले में कार्य करते हैं तो सिर, चेहरा, हाथ पैरों को गीले कपड़े से ढके रहें तथा छाते का प्रयोग करें।

**नम्बर 4** – यथासंभव अधिक से अधिक अवधि के लिए घर कार्यालय इत्यादि के अंदर रहें। उचित वायु संचरण वाले शीतल स्थानों पर रहें। सूर्य की सीधी रोशनी तथा ऊष्ण हवा को रोकने हेतु उचित प्रबंध करें— अपने घरों को ठण्डा रखें, दिन में खिड़कियां, पर्दे तथा दरवाजे बंद रखें विशेषकर घर तथा कार्यालय के उन क्षेत्रों में जहाँ सूरज की सीधी रोशनी पड़ती हो। शाम/रात के समय घर तथा कमरों को ठण्डा करने हेतु इन्हें खोल दें। घर से बाहर होने की स्थिति में आराम करने की समयवधि तथा आवृत्ति को बढ़ायें। पंखे, गीले कपड़ों का उपयोग करें। जानवरों को छायादार स्थानों पर रखें तथा उन्हें पर्याप्त पानी पीने को दें।

हमें ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे सभी बुजुर्ग तथा बीमार व्यक्तियों का जो एकांतवास करते हों। हमें सभी को घरों को ठंडा रखें जाने का प्रयास करना चाहिये। दिन के समय पर्दे, खिड़कियां, दरवाजे इत्यादि बंद रखें तथा रात को खिड़कियाँ खोलकर रखें। दिन के समय में अपने घर के निचले तल पर प्रवास का प्रयास करें। शरीर के तापमान को कम रखने के लिए पंखे, गीले कपड़े इत्यादि का प्रयोग करें।

स्वास्थ्य विभाग गाजियाबाद आपसे यह अपील करता है कि सभी लोग

1. अधिक गर्मी वाले समय में, विशेषकर दोपहर 12 से 03 बजे के मध्य, सूर्य की सीधी रोशनी में जाने से बचें।
2. हम नंगे पैर घरों से बाहर ना निकलें।
3. हम सब अधिक प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों के प्रयोग से यथासंभव बचें तथा बासी भोजन का प्रयोग न करें।
4. हम सब बच्चों तथा पालतू जानवरों को खड़ी गाड़ियों में न छोड़ें।
5. हम सब गहरे रंग के भारी तथा तंग कपड़े न पहनें।
6. हम सब जब बाहर का तापमान अधिक हो तब श्रमसाध्य कार्य न करें।
7. हम सब अधिक गर्मी वाले समय में खाना बनाने से बचें, रसोई वाले स्थान को ठण्डा करने के लिये दरवाजे तथा खिड़कियाँ खोल दें।
8. हम सब शराब, चाय, काफी, कार्बोनेटेड साफ्ट ड्रिंक आदि के उपयोग करने से बचें, क्योंकि यह शरीर में निर्जलीकरण करते हैं।


### काम करने वाले कर्मचारियों वर्करो के हित में कुछ आवश्यक निर्देश है कि

1. कार्यस्थल पर शीतल पेयजल की व्यवस्था रहे तथा कर्मियों को प्रत्येक 20 मिनट की अवधि पर जल का सेवन करने हेतु कहा जाये ताकि उनके शरीर में जल की कमी न हो।
2. कर्मियों को सीधी सूर्य की रोशनी से बचने हेतु सावधान किया जाता रहे।
3. कर्मियों हेतु छायादार कार्यस्थलों का प्रबंध रहें, इस हेतु कार्य स्थल पर अस्थाई शेल्टर का निर्माण किया जा सकता है।
4. अधिक श्रमसाध्य तथा बाह्य वातावरण में आउटडोर किए जाने वाले कार्यों को दिन के ठंडे समय पर किए जाने हेतु प्रबंध करें जैसे सुबह अथवा शाम के समय।
5. बाह्य वातावरण में किये जाने वाले कार्य हेतु विश्राम की अवधि तथा आवृत्ति को बढ़ाएं – प्रत्येक घंटे के श्रमसाध्य कार्य के उपरान्त न्यूनतम 5 मिनट का विश्राम दिया जाये।
6. तापमान के अधिक होने पर कर्मियों की संख्या बढ़ायें अथवा कार्य की गति को धीमा करें।
7. अधिक तापमान के कारण उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य स्थितियों के लक्षणों तथा अधिक तापमान से संबंधित रोगों के खतरों को बढ़ाने वाले कारकों को पहचानने हेतु कर्मियों को प्रशिक्षित करें।
8. हीट स्ट्रोक के लक्षणों को पहचानने हेतु सहयोगी तंत्र "Bubby System" प्रारंभ करें क्योंकि अनेक बार प्रभावित व्यक्ति अपने लक्षणों को स्वयं नहीं पहचान पाते हैं।
9. कार्य स्थल पर प्रशिक्षित प्राथमिक सहायता कर्मी (फर्स्ट ऐड वर्कर्स) उपलब्ध होने चाहिए तथा उष्णता संबंधी बीमारियों की स्थिति के लिए 'इमरजेन्सी रिस्पॉन्स प्लान' तैयार होना चाहिए।
10. गर्भवती महिलाओं तथा पहले से बीमार व्यक्तियों को अधिक तापमान की स्थिति में कार्य करने के विषय में अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

11. यदि कर्मी बाहय वातावरण में काम कर रहे हों तो हल्के रंग के कपड़ों का प्रयोग करें। उचित होगा कि पूरी बाजू की कमीज तथा पूरी लंबाई की पैंट का प्रयोग किया जाए एवं सिर को ढक कर रखा जाए ताकि सूर्य की रोशनी के सीधे प्रभाव से बचा जा सके।
12. कर्मियों के संवेदीकरण एवं जागरूकता उत्पन्न किए जाने हेतु आवश्यक गतिविधियाँ सुनियोजित रूप से संपादित की जायें।
13. कार्यस्थल पर तापमान तथा पुनर्अनुमान बताने वाली डिस्प्ले लगाए जानी चाहिए।
14. अत्यधिक तापमान के प्रभाव तथा इनसे बचाव के विषय में सूचना देने वाले पंफलेट्स का वितरण कर्मियों में किया जाना चाहिए तथा इस संबंध में प्रशिक्षण हेतु नियोक्ताओं एवं कर्मियों के प्रशिक्षण हेतु सत्र आयोजित किए जाने चाहिए।
15. गर्भवती महिला कर्मियों तथा रोगग्रस्त कर्मियों पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिए।

इन बातों को ध्यान रखने से हम सभी हीट वेव से हम स्वयं, अपने परिवार के सदस्यों एवं अनेक लोगों के जीवन को सुरक्षित कर सकते हैं।

स्वास्थ्य विभाग गाजियाबाद द्वारा जनहित में जारी

  
मुख्य चिकित्सा अधिकारी  
गाजियाबाद