

## ग्रीष्म लहर : करने और न करने योग्य Heat wave : Dos and Don'ts

### करने योग्य Dos

#### सभी के लिए Must for All

- रेडियो सुनें, टीवी देखें स्थानीय मौसम समाचार के लिए समाचार पत्र पढ़ें या मौसम संबंधी जानकारी से संबंधित मोबाइल ऐप डाउनलोड करें।  
Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news or download weather information related mobile app.
- पर्याप्त पानी पिएं - प्यास न लगने पर भी। मिर्गी या हृदय, गुर्दे या जिगर की बीमारी वाले व्यक्ति जो तरल-प्रतिबंधित आहार पर हैं या द्रव प्रतिधारण की समस्या है, उन्हें तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।  
Drink sufficient water - even if not thirsty. Persons with epilepsy or heart, kidney or liver disease who are on fluid-restricted diets or have a problem with fluid retention should consult a doctor before increasing liquid intake.
- अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर का बना पेय जैसे लस्सी, तोरानी (पसीया/चावल पानी), नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी आदि का उपयोग करें।  
Use ORS (Oral Rehydration Solution), homemade drinks like lassi, torani (rice water), lemon water, buttermilk, coconut water, etc. to keep yourself hydrated.
- हल्के, हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।  
Wear lightweight, light-coloured, loose, cotton clothes.
- अगर बाहर हैं, तो अपना सिर ढकें: कपड़े, टोपी या छतरी का प्रयोग करें। अपनी आंखों की सुरक्षा के लिए धूप का चश्मा और अपनी त्वचा की रक्षा के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग करें।  
If outside, cover your head: Use a cloth, hat or umbrella. Use sunglasses to protect your eyes and sunscreen to protect your skin.
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षित हों।  
Get trained in first aid.
- बुजुर्गों, बच्चों, बीमार या अधिक वजन के व्यक्ति का विशेष ध्यान रखें क्योंकि उनके अत्यधिक गर्मी के शिकार होने की संभावना अधिक होती है।
- Take special care for the elderly, children, sick or overweight as they are more likely to become victims of excessive heat.

## नियोक्ता और कर्मचारी Employers and Workers

- कार्यस्थल पर ठंडा पेयजल उपलब्ध कराएं।  
Provide cool drinking water at the workplace.
- सभी कामगारों के लिए आराम करने वाली छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) उपलब्ध कराएं।  
Provide resting shade clean water, buttermilk, first-aid kits with ice-packs and ORS (Oral Rehydration Solution) for all workers.
- कार्यकर्ताओं/कर्मचारियों को सीधी धूप से बचने के लिए सावधान करें।  
Caution workers to avoid direct sunlight.
- दिन के ठंडे समय में भारी कार्यों को शेड्यूल करें।  
Schedule strenuous jobs to cooler times of the day.
- बाहरी गतिविधियों के लिए बारंबारता और विश्राम की अवधि बढ़ाएँ।  
Increase the frequency and length of rest breaks for outdoor activities.
- अत्यधिक गर्मी वाले क्षेत्र में नए कामगारों को हल्का काम और कम घंटे दें।  
Give lighter work and shorter hours to workers new to a high heat area.
- गर्भवती महिलाओं और स्वास्थ्य समस्या वाले कामगारों पर अतिरिक्त ध्यान दिया जाना चाहिए।  
Pregnant women and workers with a medical condition should be given additional attention.
- कामगारों को लू की चेतावनियों के बारे में सूचित करें।  
Notify workers about heat wave alerts.

## अन्य सावधानियाँ Other Precautions

- जितना हो सके घर के अंदर ही रहें।  
Stay indoors as much as possible.
- पारंपरिक उपचार जैसे प्याज का सलाद और कच्चे आम में नमक और जीरा मिलाकर लू से बचाव किया जा सकता है।  
Traditional remedies like onion salad and raw mango with salt and cumin can prevent heat stroke.
- पंखे, नम कपड़े का प्रयोग करें और ठंडे पानी से बार-बार नहाएं।  
Use fans, damp clothing and take a bath in cold water frequently.
- आपके घर या कार्यालय में आने वाले विक्रेताओं और डिलीवरी करने वाले लोगों को पीने के पानी उपलब्ध कराएं ।  
Offer water to vendors and delivery people who come to your home or office.

- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें। इससे ग्लोबल वार्मिंग और गर्मी को कम करने में मदद मिलेगी।  
Use public transport and car-pooling. This will help reduce global warming and heat.
- सूखे पत्ते, कृषि अवशेष और कचरा न जलाएं।  
Don't burn dry leaves, agriculture residue and garbage.
- जल निकायों का संरक्षण करें। वर्षा जल संचयन का अभ्यास करें।  
Conserve water bodies. Practice rain water harvesting.
- ऊर्जा दक्ष उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें।  
Use energy-efficient appliances, clean fuel and alternative sources of energy.
- अगर आपको चक्कर या बीमार महसूस होता है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें या किसी से कहें कि वह आपको तुरंत डॉक्टर के पास ले जाए।  
If you feel dizzy or ill, see a doctor immediately or ask somebody to take you to the doctor immediately.

### ठंडे घर के लिए For a cooler home

- कम लागत वाली कूलिंग के लिए सोलर रिफ्लेक्टिव व्हाइट पेंट, कूल रूफ टेक्नोलॉजी, एयर-लाइट और क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मो कूल इंसुलेशन का इस्तेमाल करें। आप छत पर घास के ढेर भी रख सकते हैं या वनस्पति उगा सकते हैं।  
Use solar reflective white paint, cool roof technology, air-light and cross ventilation and thermo cool insulation for low-cost cooling. You can also keep haystacks or grow vegetation on roofs.
- बाहर की गर्मी को परवर्तित करने के लिए अस्थायी खिड़की के पीछे में परावर्तक जैसे एल्यूमीनियम पन्नी से ढके, कार्डबोर्ड को स्थापित करें।  
Install temporary window reflectors such as aluminium foil-covered cardboard to reflect heat back outside.
- अपने घर को ठंडा रखें, गहरे रंग के पर्दे, टिंटेड ग्लास/शटर या सनशेड का प्रयोग करें और रात में खिड़कियां खोलें। निचली मंजिलों पर रहने की कोशिश करें।  
Keep your home cool, use dark colour curtains, tinted glass/ shutters or sunshade and open windows at night. Try to remain on the lower floors.
- हरे रंग की छतें, हरी दीवारें और इनडोर पौधे: इमारत को प्राकृतिक रूप से ठंडा करते हैं, एयर-कंडीशनिंग आवश्यकताओं को कम करते हैं और अपशिष्ट गर्मी को छोड़ते हैं।  
Green roofs, green walls and indoor plants: reduce heat by cooling the building naturally, reducing air-conditioning requirements and release of waste heat.

- एसी का तापमान 24 डिग्री या इससे अधिक बनाए रखें। इससे आपका बिजली का बिल कम होगा और आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

Maintain AC temperature at 24 degrees or higher. This will reduce your electricity bill and make your health better.

### जब नया घर का निर्माण हो While constructing a new Home

- पारंपरिक दीवारों के स्थान पर कैविटी वॉल तकनीक का प्रयोग करें।  
Use cavity wall technology instead of regular walls.
- मोटी दीवारों का निर्माण करें । ये इंटीरियर को ठंडा रखते हैं।  
Construct thick walls. They keep the interiors cool.
- जालीदार दीवारें और जालीदार व्युत्पन्न का निर्माण करें। ये गर्मी को अवरुद्ध करते हुए अधिकतम वायु प्रवाह करने देते हैं।  
Construct lattice walls and louvered openings. They allow maximum air flow while blocking the heat.
- दीवारों को कोट करने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूना आदि (पीली मिट्टी) का प्रयोग करें।  
Use natural materials like lime or mud to coat walls.
- यदि संभव हो तो कांच से बचें।  
Avoid glass, if possible.
- निर्माण से पहले भवन प्रौद्योगिकी विशेषज्ञ से सलाह लें।  
Consult a Building Technology expert before construction.

### सनस्ट्रोक से प्रभावित व्यक्ति का उपचार Treatment of a person affected by sunstroke

- गीले कपड़े का प्रयोग करें / पीड़ित के सिर पर पानी डालें।  
Use a wet cloth / pour water on the victim's head.
- व्यक्ति को पीने के लिए ओआरएस या नींबू शरबत/तोरानी (पसीया) या शरीर को फिर से हाइड्रेट करने के लिए जो भी उपयोगी हो, दें।  
Give the person ORS to drink or lemon sarbat / torani or whatever is useful to rehydrate the body.
- व्यक्ति को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।  
Take the person immediately to the nearest health centre.
- अगर गर्मियों में लगातार शरीर के उच्च तापमान, धड़कते सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव का अनुभव होता है, तो एम्बुलेंस को कॉल करें।  
If consistently experiencing high body temperature, throbbing headache, dizziness, weakness, nausea or disorientation in the summer, call an ambulance.

## न करने योग्य Don'ts

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दोपहर 12.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे के बीच।  
Avoid going out in the sun, especially between 12.00 noon and 3.00 p.m.
- दोपहर में जब बाहर हों तो भारी कार्य की गतिविधियों से बचें।  
Avoid strenuous activities when outside in the afternoon.
- नंगे पांव बाहर न निकलें।  
Do not go out barefoot.
- चरम गर्मी के वक्त खाना पकाने से बचें। खाना पकाने के क्षेत्र को पर्याप्त रूप से हवादार करने के लिए दरवाजे और खिड़कियां खोलें।  
Avoid cooking during heat peak hours. Open doors and windows to ventilate cooking area adequately.
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें, जो शरीर को निर्जलित करते हैं।  
Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks, which dehydrates the body.
- उच्च प्रोटीन, नमकीन, मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें। बासी भोजन न करें।  
Avoid high-protein, salty, spicy and oily food. Do not eat stale food.
- खड़े वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को अकेला न छोड़ें।  
Do not leave children or pets alone in parked vehicles.
- गर्मी प्रदान करने वाले प्रकाश बल्बों का उपयोग करने से बचें, जो कंप्यूटर या उपकरणों की तरह अनावश्यक गर्मी उत्पन्न कर सकते हैं।  
Avoid using incandescent light bulbs which may generate unnecessary heat, as can computers or appliances.

कृषि में ग्रीष्म लहर के लिए करने और न करने योग्य

Dos and Don'ts for Heat wave in Agriculture

## करने योग्य Dos

- खड़ी फसलों में हल्की और बार-बार सिंचाई करें।  
Apply light and frequent irrigation to the standing crops.
- पौधों के विकास के महत्वपूर्ण चरणों में सिंचाई की बारंबारता बढ़ाएं।  
Increase the frequency of irrigation at critical growth stages of plants.
- फसल अवशेष, पुआल/पॉलीथीन के साथ मल्लिचिंग करें या मिट्टी की नमी को संरक्षित करने के लिए मिट्टी की मल्लिचिंग करें।  
Mulch with crop residue, straw /polythene or undertake soil mulching to conserve soil moisture.
- केवल शाम या सुबह के समय ही सिंचाई करें।  
Irrigate only during the evening or early morning.

- छिड़काव सिंचाई का प्रयोग करें।  
Use sprinkler irrigation.
- यदि आपका क्षेत्र लू की चपेट में है तो हवा/आश्रय विराम अपनाएं।  
If your area is prone to heat wave – adopt wind / shelters breaks.

## पशुपालन : करने योग्य और ना करने योग्य

### Animal Husbandry Do's & Don'ts

#### करने योग्य Dos

- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए साफ और ठंडा पानी खूब दें।  
Keep animals in shade and give them plenty of clean and cold water to drink.
- उनसे सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न करवाएं ।  
Do not make them work between 11 am to 4 pm.
- तापमान को कम करने के लिए शेड की छत को पुआल से ढक दें, इसे सफेद रंग से पेंट करें या गोबर-मिट्टी से प्लास्टर करें।  
Cover the shed roof with straw, paint it white or plaster with dung-mud to reduce temperature.
- शेड में पंखे, पानी के स्प्रे और फॉगर्स का प्रयोग करें।  
Use fans, water spray and foggers in the shed.
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठंडा करने के लिए किसी जलाशय में ले जाएं।  
During extreme heat, spray water and take cattle to a water body to cool off.
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-वसा बाइपास सप्लीमेंट, खनिज मिश्रण और नमक दें। ठंडे वक्त के समय उन्हें चरने दें।  
Give them green grass, protein-fat bypass supplement, mineral mixture and salt.  
Make them graze during cooler hours.
- पोल्ट्री हाउस में पर्दे और उचित वेंटिलेशन प्रदान करें।  
Provide curtains and proper ventilation in poultry house.

#### न करने योग्य Don'ts

- दोपहर के समय मवेशियों को चराने/खिलाने से बचें।  
Avoid grazing / feeding of cattle during noon hours.

\*&\*&\*

