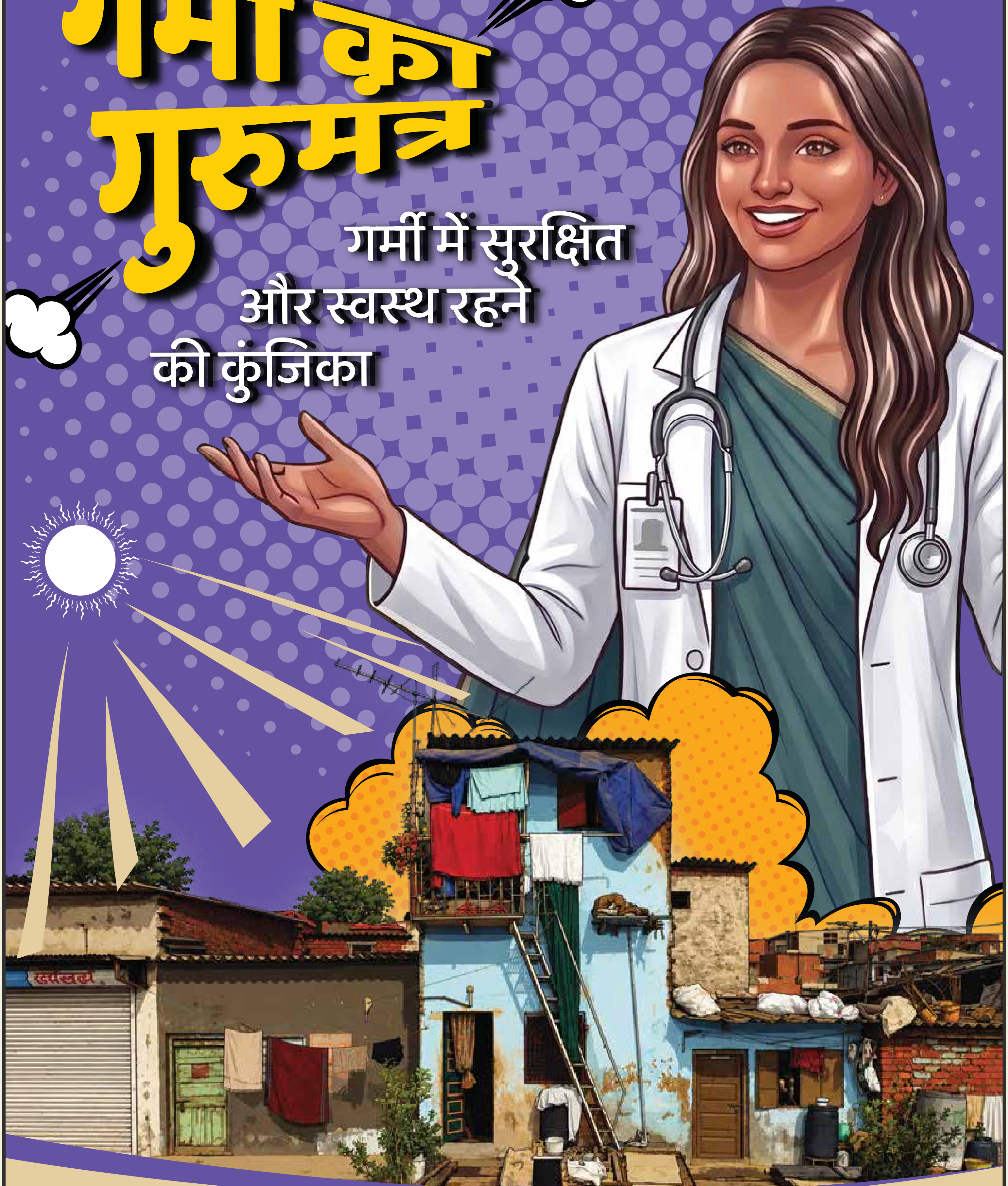
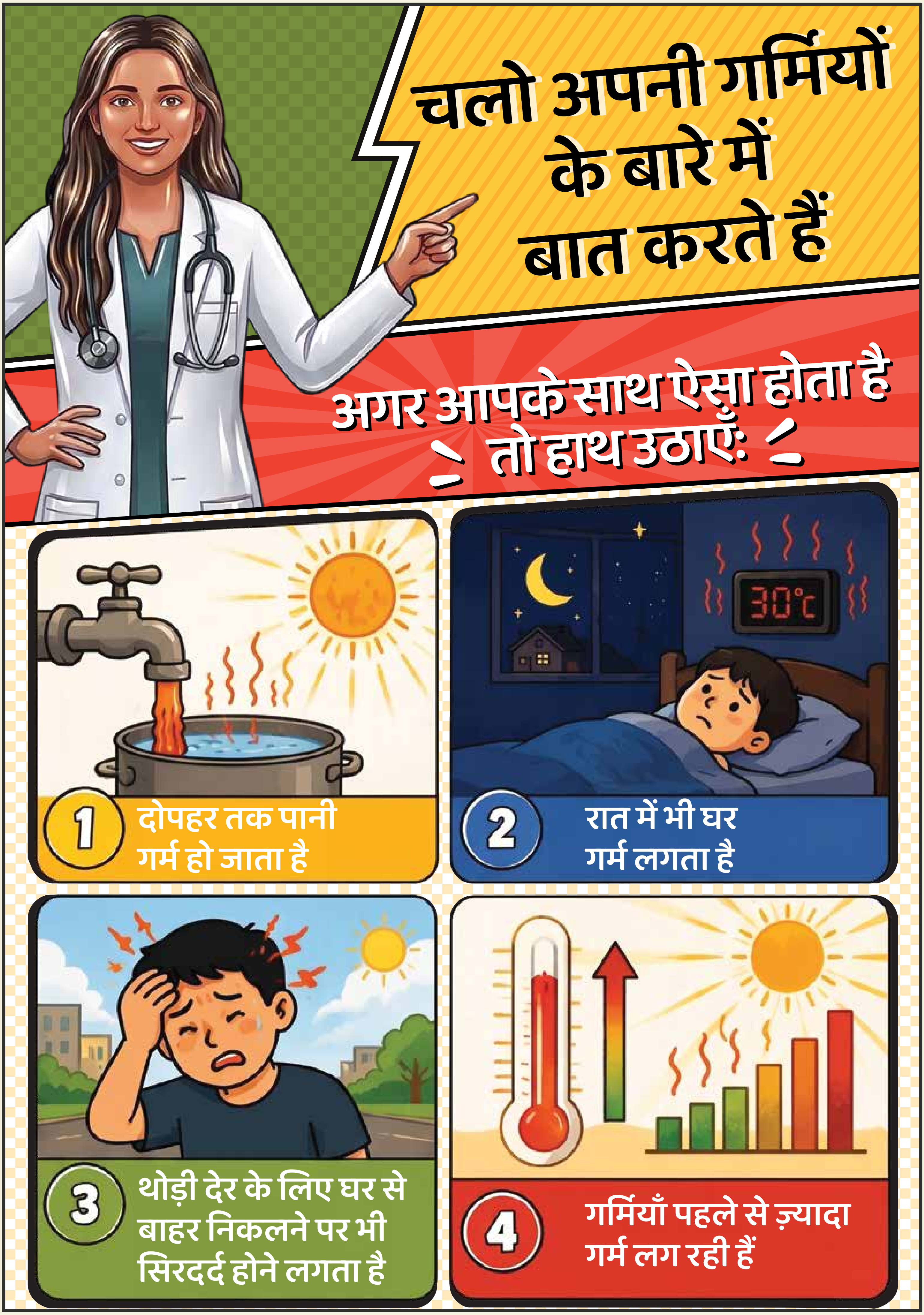
गर्मी का गुरुमंत्र

गर्मी में सुरक्षित और स्वस्थ रहने की कुंजिका



avpn

chintan
collaborating for climate and circularity


चलो अपनी गर्मियों के बारे में बात करते हैं
अगर आपके साथ ऐसा होता है तो हाथ उठाएं:
1
दोपहर तक पानी गर्म हो जाता है
30°c
2
रात में भी घर गर्म लगता है
3
थोड़ी देर के लिए घर से बाहर निकलने पर भी सिरदर्द होने लगता है
4
गर्मियाँ पहले से ज़्यादा गर्म लग रही हैं

ऐसा क्यों हो रहा है?

क्या बदल रहा है?

- हर दशक में गर्मियाँ और भी गर्म होती जा रही हैं
- हर साल बारिश भी देर से आ रही है
- अब हर 3–5 साल में हीट वेव आती हैं

इसका कारण क्या है?

मान लीजिए कि धरती ने एक मोटा ऊनी कंबल ओढ़ा हुआ है

- यह कंबल धरती को इतना गर्म रखने में मदद करता है कि यहां जीवन पनप सके
- सामान्य परिस्थितियों में, कुछ गर्मी बाहर निकल जाती है जिससे तापमान संतुलित बना रहता है

अब क्या हो रहा है?

जब हम पेट्रोल, डीज़ल, कोयला और कचरा जलाते हैं, तो हवा में कुछ गैसें निकलती हैं।

- ये गैसें कंबल के ऊपर जुड़ी कुछ अतिरिक्त परतों की तरह काम करती हैं
- इससे कंबल मोटा हो जाता है और बाहर जाने वाली गर्मी को भीतर ही रोक लेता है

इन गैसों को ग्रीनहाउस गैस कहा जाता है। ये मुख्य रूप से गाड़ियों, फैक्ट्रियों, पावर प्लांट, फ्यूल और कचरे के जलने से निकलती हैं।

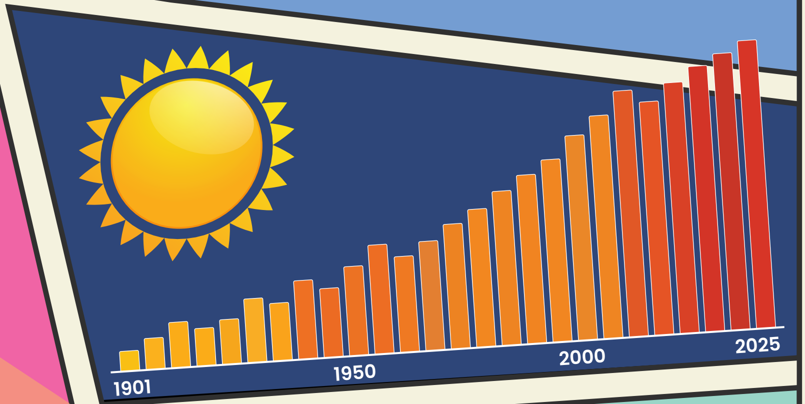
नतीजा?

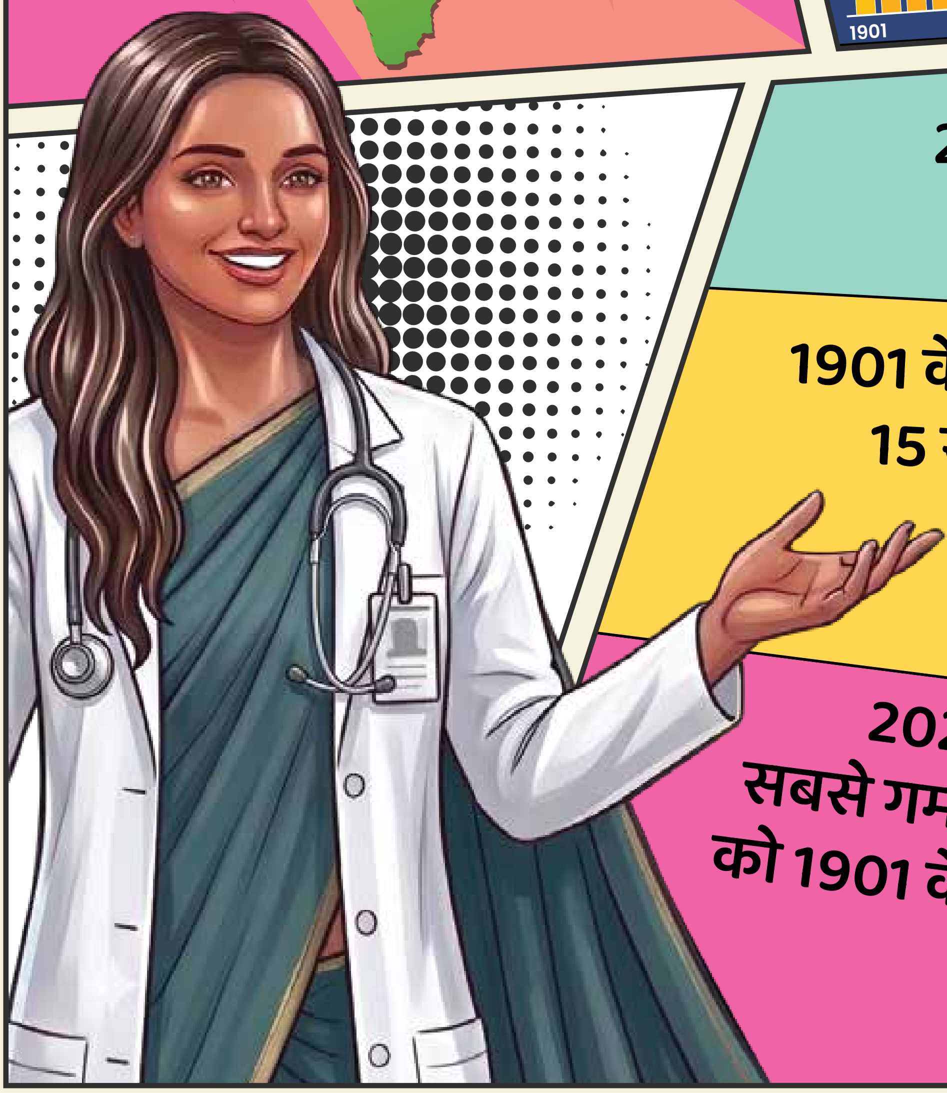
अधिक गैसें = और भी मोटा कंबल
मोटा कंबल = अधिक कैद हुई गर्मी
अधिक गर्मी = लगातार बढ़ता तापमान

दुनिया भर में धीरे-धीरे बढ़ती इस तपिश को जलवायु परिवर्तन कहा जाता है।

पूरे भारत में गर्मी बढ़ रही है

भीषण गर्मी अब महज़ एक इत्तेफाक नहीं है- भारत लगातार गर्म हो रहा है





2016-2025 अब तक का सबसे गर्म दशक था

1901 के बाद से रिकॉर्ड किए गए 15 सबसे गर्म सालों में से 10, पिछले 15 सालों के भीतर ही रहे हैं

2024 भारत का अब तक का सबसे गर्म साल था, जबकि 2025 को 1901 के बाद से 8 वां सबसे गर्म साल दर्ज किया गया

गर्मी ख़तरनाक तरीके से बढ़ रही है

1981-2022
के दौरान पूरे भारत में गर्मी का प्रकोप बढ़ा है।

लू अब और भी अधिक:

- बार-बार आने लगी हैं
- प्रचंड हो गई हैं
- घातक साबित हो रही हैं

पिछले दशक में, **बहुत गर्म दिनों की तुलना में बहुत गर्म रातें तेज़ी से बढ़ी हैं।**

गर्म रातें शरीर को दिन भर की तपिश के बाद ठंडा होने और राहत पाने से रोकती हैं।

रातें गर्म होना = गर्मी से कोई राहत न मिलना

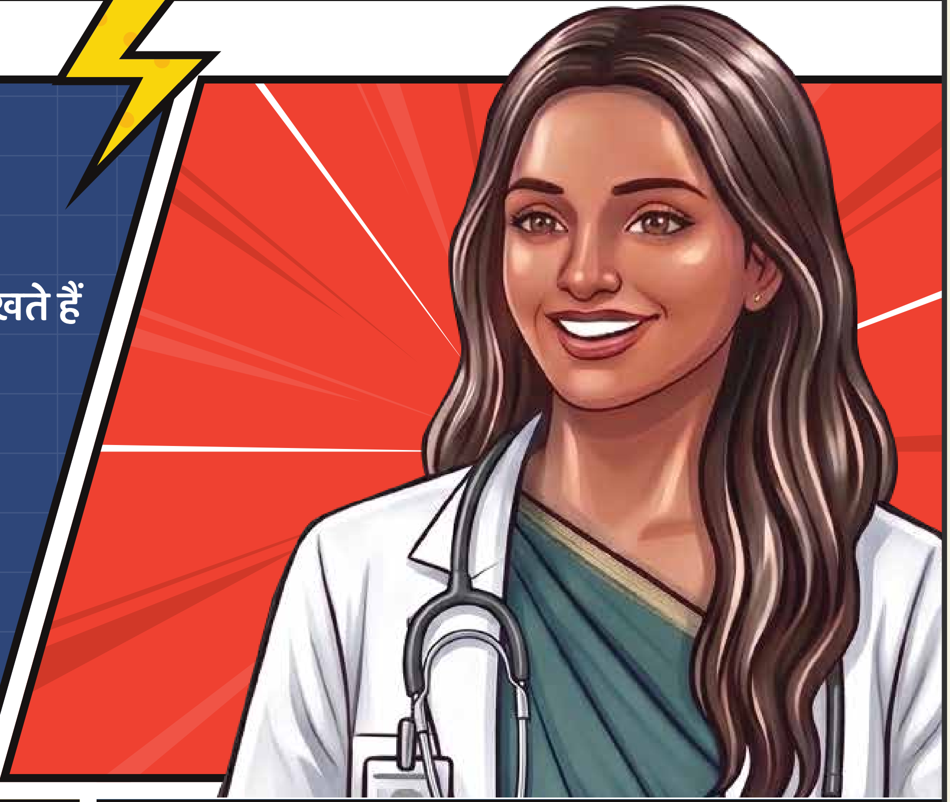
हमारे शहरों और झुग्गी-बस्तियों के हालात और भी बदतर क्यों है?

ग्लोबल वार्मिंग के अलावा, तीन स्थानीय कारक गर्मी को और भी ख़तरनाक बना देते हैं:

1 इमारतों और सड़कों में कैद होती गर्मी

- कंक्रीट की सड़कें और छतें दिन भर सूरज की तपिश को सोखती हैं
- रात के समय वे इस गर्मी को धीरे-धीरे बाहर छोड़ती हैं

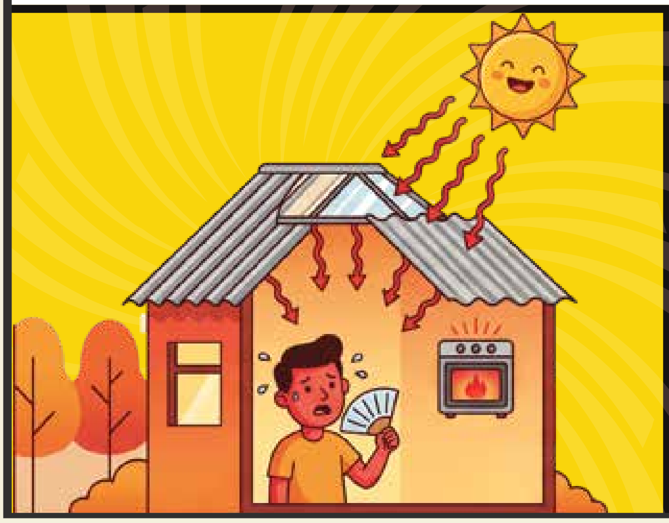
इसलिए रातें ठंडी नहीं होतीं। इसे अर्बन हीट आइलैंड इफ़ेक्ट कहते हैं।



2 कम पेड़, कम ठंडक

- पेड़ छाया देते हैं और हवा को ठंडा रखते हैं
- लेकिन निर्माण कार्यों के लिए बहुत बड़ी संख्या में पेड़ काटे जा रहे हैं

कम छाया = अधिक तापमान



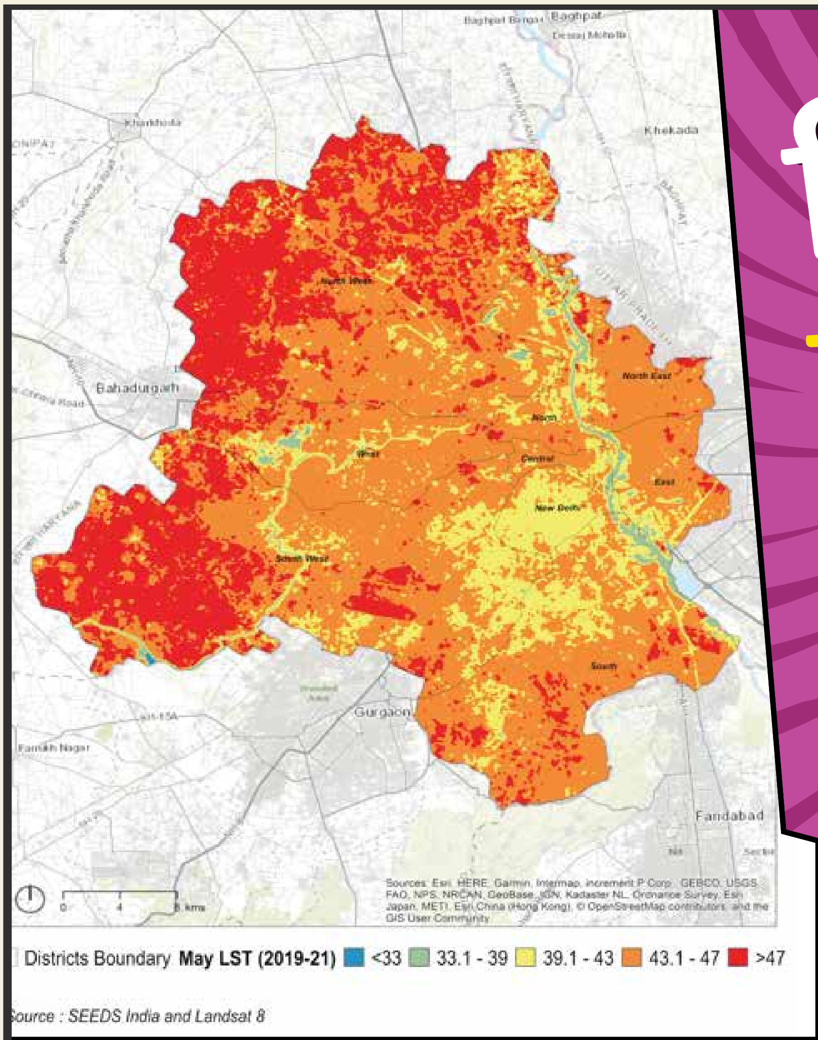
3 घर जो गर्मी को अंदर ही रोक लेते हैं

- टिन, प्लास्टिक और एस्बेस्टस शीट की छतें जल्दी गर्म हो जाती हैं
- वे किसी ओवन की तरह गर्मी को घर के अंदर कैद कर लेती हैं

नतीजतन, ये घर रात में भी सामान्य से 5-8°C तक अधिक गर्म रहते हैं

दिल्ली का हीट मैप

दिल्ली में तापमान अक्सर 45°C को पार कर जाता है, लेकिन शहर के हर हिस्से में गर्मी एक समान नहीं होती



- लाल रंग उन जगहों को दर्शाता है, जहाँ ज़मीनी सतह का **तापमान सबसे अधिक है**।
- घनी आबादी और घने निर्माण वाले **इलाके ज़्यादा गर्म** होते हैं।
- कम छाया का मतलब है **ज़्यादा धूप और गर्मी**
- नतीजतन, कुछ इलाके दूसरों की तुलना में **ज़्यादा गर्म** हो जाते हैं

स्रोत: SEEDS इंडिया और लैंडसैट 8.

हम अभी क्या कर सकते हैं?

हम भले ही आज गर्मी को रोक नहीं सकते,
लेकिन हम लोगों की जान बचा सकते हैं और इसकी
शुरूआत अभी से की जा सकती है

जान बचाने के तीन आसान तरीके:

- घरों और आस-पड़ोस को ठंडा रखें
- शरीर में पानी की कमी न होने दें और सही खान-पान की आदतें अपनाएं
- एक दूसरे का ख्याल रखें

अपनी कम्युनिटी को बताएं कि लू एक 'खामोश आपदा' है और जलवायु परिवर्तन के कारण से कहीं अधिक बार और अधिक जानलेवा रूप में सामने आ रही है

चैंपियन टिप:

हमारे दादा-दादी या नाना-नानी को गर्मी की वैसी चिंता नहीं है, जैसी आज हमें करनी पड़ रही हैं। यह बदलाव हकीकत है और इसका मुख्य कारण जलवायु परिवर्तन है। अब यह हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम अपने आस-पास के लोगों को इससे बचाएं।

तापमान/ हीट अलर्ट की जांच कैसे करें
हमें कैसे पता चलेगा कि गर्मी ख़तरनाक स्तर पर है?
1. बाहर की स्थिति देखें
• बहुत गर्म हवा (लू) का चलना
• रात में गर्मी से राहत न मिलना
• चिपचिपाहट/अधिक पसीना आना (उमस)
2. सुनें/पूछें
• IMD द्वारा टीवी/रेडियो पर जारी अलर्ट
• आशा/ANM/आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से संपर्क करें
• स्थानीय स्तर पर की जा रही घोषणाएँ
3. अगर आपके पास फ़ोन है
• मौसम ऐप खोलें
• इन पर ध्यान दें
• तापमान 39°C से ऊपर हो
• पीला/ नारंगी/ लाल अलर्ट
बीमार महसूस होने का इंतज़ार न करें- अलर्ट जारी होते ही अपनी सुरक्षा की तैयारी कर लें

किस दिन
ख़तरा ज़्यादा होगा?
इन दो दिनों की कल्पना करें
विकल्प 1:
45° C तापमान
सूखी गर्मी (लू)
विकल्प 2:
39°C
तापमान बहुत
अधिक उमस
कौन सा दिन
ज़्यादा खतरनाक
लगता है?
आइए जानें कि
उमस किस तरह
से गर्मी को जानलेवा
बना सकती है

शरीर गर्मी पर कैसे प्रतिक्रिया करता है

आपके शरीर का अपना एक **प्राकृतिक कूलिंग सिस्टम** होता है। यह कैसे काम करता है और कब विफल हो जाता है, यह समझकर आप अपनी और अपने कम्युनिटी की बेहतर सुरक्षा कर सकते हैं।

चरण	शरीर के भीतर क्या होता है	स्थिति कब बिगड़ती है
1. सामान्य स्थिति	शरीर **37°C (98.6°F)** का सुरक्षित तापमान बनाए रखता है।	अगर शरीर से गर्मी बाहर निकलने की तुलना में शरीर के अंदर तेज़ी से बढ़ने लगे, तो **शरीर का तापमान बढ़ने** लगता है।
2. शरीर का ठंडा होना	हमारा **दिल** रक्त को त्वचा की ओर पंप करता है। **पसीना** आता है और भाप बनकर उड़ जाता है, जिससे शरीर से **गर्मी बाहर निकल जाती है।**	भारी उमस में **पसीना सूख** नहीं पाता, जिससे गर्मी शरीर की अंदर ही फंसी रह जाती है।
3. चेतावनी का स्तर	शरीर गर्म महसूस होता है, चक्कर और कमज़ोरी आती है। त्वचा ठंडी और चिपचिपी हो सकती है। यह **हीट एग्ज़ॉशन** है।	अगर इसे नज़रअंदाज़ किया जाए, तो शरीर का **तापमान खतरनाक** रूप से बढ़ता रहता है। स्थिति बिगड़ने से पहले तुरंत कदम उठाएं।
4. ख़तरे का स्तर	शरीर का तापमान **40°C (104°F)** पार पहुँच जाता है। मस्तिष्क और अंगों - **दिल, किडनी, लिवर** - को सीधे तौर पर नुकसान पहुँचने लगता है।	यह हीट स्ट्रोक (लू लगना)है – जो एक जानलेवा आपातकालीन स्थिति है। **तुरंत आपातकालीन उपचार शुरू करें।**

उमस – एक छिपा हुआ दुश्मन

वेट बल्ब इफ़ेक्ट + तापमान + नमी

वेट-बल्ब तापमान वह पैमाना है जो बताता है कि किस तापमान पर हमारा शरीर पसीने के ज़रिए खुद को ठंडा रखने में असमर्थ हो जाता है।

इसे मापने के लिए थर्मामीटर के बल्ब पर एक गीला कपड़ा लपेट दिया जाता है।

जब तक वेट-बल्ब का तापमान हमारे शरीर के तापमान से कम रहता है, तब तक शरीर अपने आस-पास की हवा में गर्मी छोड़ पाता है और ठंडा बना रहता है। लेकिन अगर वेट-बल्ब का तापमान हमारे शरीर के तापमान के बराबर पहुँच जाए, तो शरीर को ठंडा करना मुश्किल या नामुमकिन हो जाता है, जिससे सेहत पर गंभीर असर पड़ता है।

'प्रेशर कुकर' का उदाहरण

अपने शरीर को प्रेशर कुकर की तरह समझें। अगर भाप बाहर नहीं निकल पाती है, तो अंदर दबाव तब तक बनता रहता है जब तक कि मशीन खराब न हो जाए।

शरीर के अंदर गर्मी = बढ़ता हुआ दबाव; पसीना आना = भाप का बाहर निकलना

उमस पसीने को सूखने से रोकती है। जब गर्मी बाहर नहीं निकल पाती, तो शरीर ओवरहीट (अत्यधिक गर्म) हो जाता है।

इतने अधिक वेट-बल्ब तापमान में छह या उससे अधिक घंटे रहने से शरीर के अंग काम करना बंद कर सकते हैं और मौत भी हो सकती है।

उमस- एक छिपा हुआ दुश्मन

35 °C से ज़्यादा का वेट-बल्ब तापमान एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी घातक हो सकता है, भले ही वह छाया में बैठा हो और उसके पास पीने के लिए भरपूर पानी हो। इस स्थिति के संपर्क में, कुछ घंटे रहना भी जानलेवा साबित हो सकता है।

स्थिति	आपके शरीर का क्या होता है?	जोखिम स्तर
कम उमस (शुष्क गर्मी)	पसीना जल्दी सूखता है। शरीर अच्छे से ठंडा होता है। अगर पानी पीते रहें तो स्थिति नियंत्रण में रहती है।	मध्यम
अधिक उमस (गीली/ चिपचिपी गर्मी)	पसीना सूख नहीं पाता। शरीर खुद को ठंडा नहीं कर पाता। ऐसा लगता है जैसे तापमान तेज़ी से बढ़ रहा है।	गंभीर खतरा
35°C तापमान + अधिक उमस (90%)	शरीर को 45°C के बराबर की गर्मी महसूस होती है। कम तापमान पर भी हीट स्ट्रोक हो सकता है।	अत्यधिक ख़तरा

गीले कपड़े का परीक्षण

एक गीला कपड़ा लें और उसे पंखे की तरह हिलाएं। अगर ठंडक महसूस न हो - तो समझ लें कि गर्मी काफी ज़्यादा है और आपका शरीर खुद को ठंडा नहीं रख पा रहा है। इन दिनों में क्या करें: त्वचा पर लगातार गीला कपड़े रखें। सिर्फ़ पंखे के भरोसे न रहें, इसके बजाय ठंडा पानी पीने को प्राथमिकता दें। याद रखें - पंखे सिर्फ़ गर्म, नम हवा को चारों ओर घुमाते हैं, वे शरीर को ठंडा नहीं करते।

उमस- एक छिपा हुआ दुश्मन

उमस से सबसे ज़्यादा परेशानी किसे होती है?

बाहर काम करने वाले मजदूर: भारी शारीरिक श्रम और अधिक उमस के कारण शरीर के अंदर की गर्मी बाहर नहीं निकल पाती- इससे बहुत जल्दी थकान और कमजोरी आ जाती है।

झुग्गी-बस्तियों में रहने वाले लोग: टिन और प्लास्टिक शीट वाले घर गर्मी को सोख लेते हैं। हवा आने-जाने का रास्ता न होने से घर के अंदर की हवा 'ओवन' जैसी हो जाती है।

गर्भवती महिलाएँ: गर्भावस्था के दौरान शरीर का आंतरिक तापमान पहले से ही बढ़ा होता है- अधिक उमस में शरीर को ठंडा रखना लगभग नामुमकिन हो जाता है।

आपातकालीन प्रतिक्रिया

- अगर किसी को पसीना आ रहा है लेकिन ठंडक महसूस नहीं हो रही है - या गर्मी में रहने के बावजूद पसीना आना पूरी तरह बंद हो गया है - तो समझ लें कि उसका शरीर खतरे में है।
- शरीर को तुरंत ठंडा करना शुरू करें + होश में आने पर ORS दें
- आपातकालीन कदम उठाएं: शरीर को ठंडा करें→ सुरक्षित जगह ले जाएं→ मदद के लिए बुलाएं
- अपने नज़दीकी अर्बन प्राइमरी हेल्थकेयर सेंटर (UPHC) से संपर्क करें — इसका नंबर अपने घर और अपने कूलिंग हब पर साफ़ अक्षरों में लिखकर रखें।

व्यवहार में बदलाव अक्सर हीट स्ट्रेस का शुरुआती संकेत होता है।

स्वास्थ्य के नज़रिए से – गर्मी और मानसिक स्वास्थ्य

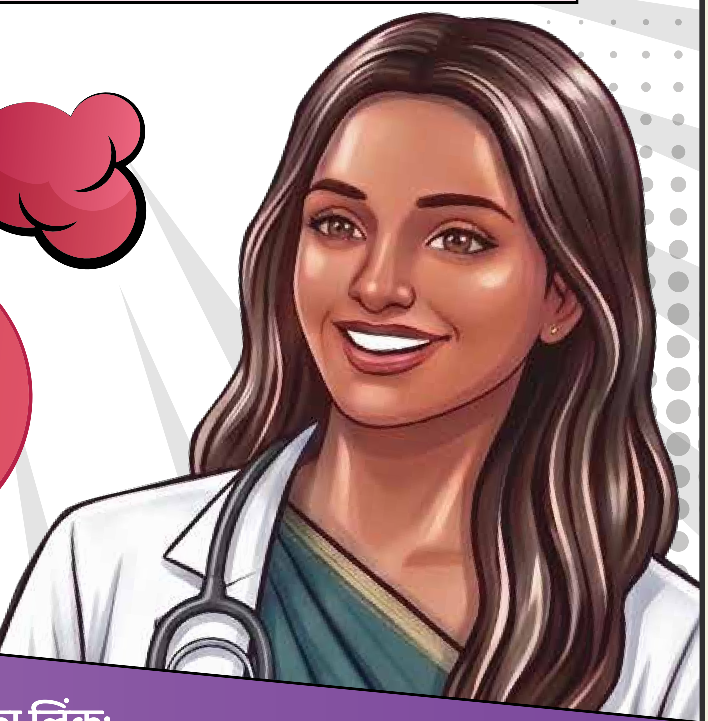
- गर्मी सिर्फ़ शरीर पर ही नहीं, दिमाग पर भी असर डालती है
- चिड़चिड़ापन, गुस्सा और एकाग्रता में कमी आना
- नींद का बार-बार टूटना या ठीक से नींद न आना
- गंभीर मामलों में भ्रम की स्थिति पैदा होना

घर पर ORS कैसे बनाएं

चरण	क्या करें
चरण 1	1 लीटर साफ़ उबला हुआ पानी लें। इसे कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें।
चरण 2	6 चम्मच चीनी डालें (बहुत ज़्यादा नहीं)।
चरण 3	इसमें आधा चम्मच साधारण नमक मिलाएँ।
चरण 4	पूरी तरह घुलने तक अच्छी तरह से हिलाएँ।
चरण 5	हर कुछ मिनट में छोटे-छोटे घूंट लें। हर 15 मिनट में एक कप पिएँ। 24 घंटे के भीतर ही इसका इस्तेमाल करें।

चैंपियन टिप:

अगर स्वास्थ्य केंद्र से ORS का पैकेट मिल जाए, तो उसका इस्तेमाल करें। यह घर पर बनाए गए घोल से भी अधिक प्रभावी और बेहतर होता है।



डेमो वीडियो का लिंक:
https://youtube.com/shorts/XYGMw7MBWhg?si=GfmP7khSTs0bb8QM

आपातकालीन प्रतिक्रिया: सबसे पहले क्या करें

जीवन रक्षा के 3 मुख्य चरण

चरण 1:
शरीर को तुरंत ठंडा करें (इंतज़ार न करें)

- छाया में ले जाएँ
- शरीर पर पानी डालें
- लगातार हवा करें
- गीले कपड़े की पट्टियां रखें

चरण 2:
तुरंत अस्पताल ले जाएं

- ई-रिक्शा/ऑटो/पड़ोसी की गाड़ी का इस्तेमाल करें
- मरीज़ को मेन रोड या निकटतम स्वास्थ्य केंद्र लेकर जाएँ

[सहायता शुरू करने के लिए एम्बुलेंस का इंतज़ार न करें—प्राथमिक उपचार तुरंत शुरू करें]

चरण 3: मदद के लिए कॉल करें (उपचार के साथ-साथ)

- 108/102 पर कॉल करें
- निकटतम UPHC को सूचित करें

डेमो:
किसी व्यक्ति के शरीर को तुरंत ठंडा करने का तरीका

हीट स्ट्रोक के दौरान,

शरीर का तापमान ख़तरनाक तेज़ी से बढ़ता है और हर एक मिनट की देरी जान जाने का जोखिम बढ़ा देती है। इसलिए अस्पताल पहुँचने से पहले ही मरीज के शरीर को ठंडा करने की प्रक्रिया शुरू कर देनी चाहिए।

शरीर को ठंडा करने के तरीके बताएं:

गर्दन पर गीला कपड़ा रखें

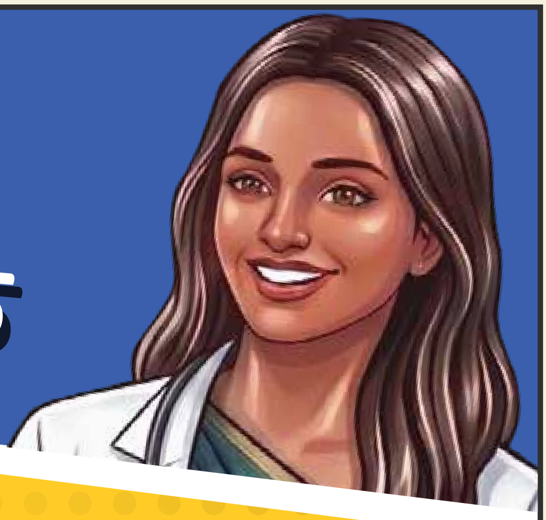
बगल में गीला कपड़ा रखें

लगातार हवा करते रहें

डेमो वीडियो का लिंक:

https://youtube.com/shorts/GLO25WHJWpk?si=K4VaLd62FsBWR5wm

स्थानीय आपातकालीन संपर्क



- **एम्बुलेंस/आपातकालीन सेवाएँ: 108/102**
- **निकटतम UPHC/PHC/डिस्पेंसरी:**
  दिल्ली सरकार डिस्पेंसरी, दक्षिणपुरी; मातृ एवं शिशु कल्याण केंद्र, मदनगीर
- **निकटतम सरकारी अस्पताल:**
  अंबेडकर नगर अस्पताल
- **निकटतम प्राइवेट क्लिनिक/अस्पताल:**
  बत्रा हॉस्पिटल और मेडिकल रिसर्च सेंटर
- **निकटतम वेटेरिनरी/ पालतु जानवरों का अस्पताल:**
  सामरिया डॉग एंड कैट क्लिनिक
- **स्थानीय एएनएम/आशा:**
- **मोहल्ले का ई-रिक्शा/ऑटो ड्राइवर:**

आपातकालीन स्थिति आने से पहले ही जान लें कि आपको कहाँ जाना है

सबसे ज़्यादा जोखिम किसे है?

गर्मी का असर सब पर एक जैसा नहीं होता

कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में ज़्यादा खतरा होता है
एक ही तापमान एक व्यक्ति के लिए सुरक्षित हो सकता है लेकिन वहीं दूसरे के लिए खतरनाक हो सकता है

कुछ लोगों को ज़्यादा खतरा क्यों होता है?

- उनका शरीर आसानी से ठंडा नहीं हो पाता
- उनके शरीर से पानी जल्दी कम हो जाता है
- वे खतरे के संकेतों को महसूस नहीं कर पाते या पहचान नहीं पाते
- रहने की जगह या काम करने की स्थितियां उन्हें ज़्यादा गर्मी के संपर्क में लाती है

किन्हें सबसे ज़्यादा खतरा है?

5 साल से कम उम्र के बच्चे

बाहर खुले में काम करने वाले मजदूर

गंभीर या पुरानी बीमारियों से पीड़ित लोग

बुज़ुर्ग (65 साल से अधिक उम्र के लोग)

गर्भवती महिलाएँ

गरीब बस्तियों और कच्चे घरों में रहने वाले लोग

इसका मतलब है कि:

- इन लोगों को बीमारी होने का खतरा अधिक होता है और वे जल्दी बीमार पड़ सकते हैं।
- गर्मी से होने वाली परेशानी बहुत कम समय में गंभीर रूप ले सकती है
- उन्हें खास देखभाल और सावधानी बरतने की ज़रूरत होती है

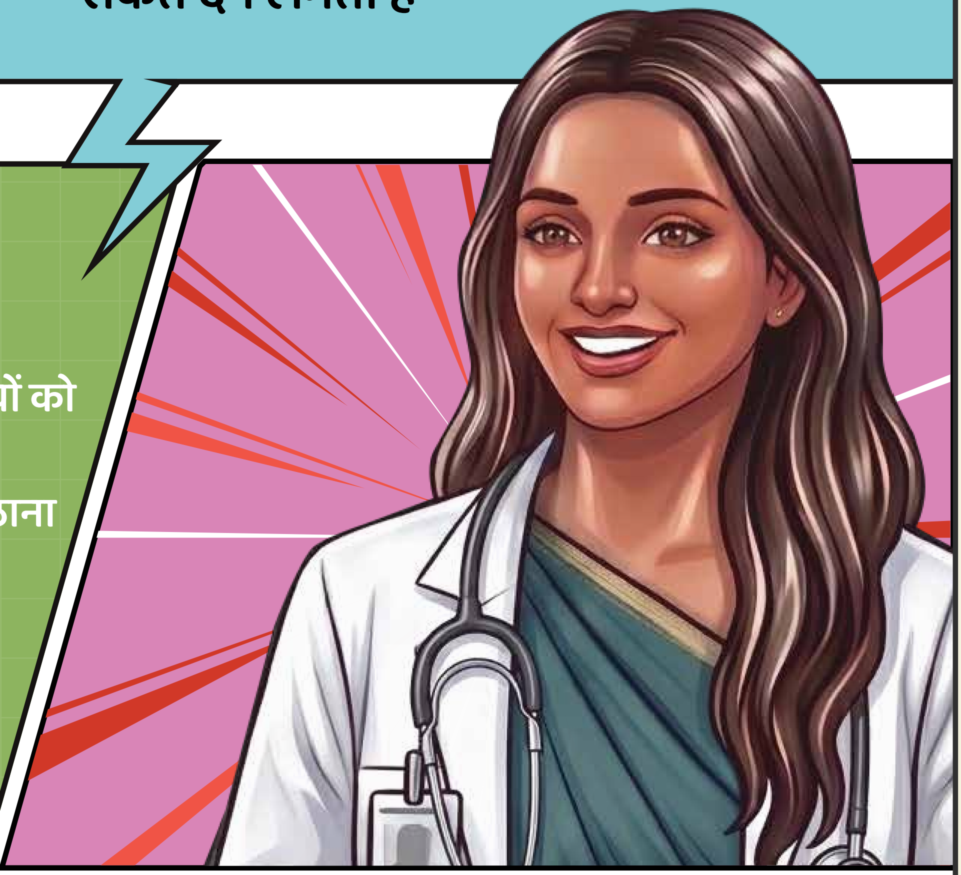
किन्हें खास देखभाल की ज़रूरत होती है?

समूह	मुख्य स्वास्थ्य जोखिम	स्थिति कब बिगड़ती है
बच्चे <5	शरीर में 3 गुना तेज़ी से पानी की कमी होती है; वे अपने लक्षण नहीं बता पाते।	स्कूल/खेल के मैदान में पानी और छाया का ध्यान रखें। उल्टी और बेहोशी के लक्षणों पर नजर रखें।
65+ बुज़ुर्ग	पसीना कम आता है और प्यास कम लगती है; कुछ दवाएं शरीर को ठंडा होने से रोकती है।	हीट अलर्ट के दौरान रोज़ाना उनसे मिलें। हर घंटे पानी पीने का नियम लागू करें।
बाहर काम करने वाले मजदूर	दोहरा बोझ - भारी श्रम + सीधी धूप।	हर 30 मिनट में छाया में आराम करें। ORS-वाला पानी पिएं। एक-दूसरे का ध्यान रखें।
गर्भवती महिलाएँ	दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है; समय से पहले जन्म/ जन्म के बाद बच्चे की जान को खतरा।	दोपहर की तेज़ गर्मी में खाना न बनाएं। ज़्यादा पानी पिएं। चक्कर आने पर तुरंत अस्पताल (UPHC) जाएं।
पुरानी बीमारी से पीड़ित लोग	शरीर के अंग पहले से ही कमजोर होते हैं; दवाएं शरीर को ठंडा रखने में बाधा डालती हैं।	तरल पदार्थ लेते रहें। दवाओं पर गर्मी के असर की जाँच करें। गहरे रंग का पेशाब = खतरा।
कच्चे मकान/टिन की छत वाले घरों में रहने वाले लोग	टिन के घर गर्मी को रोक लेते हैं और रात में भी ठंडे नहीं होते हैं।	छत पर सफेद पेंट या रिफ्लेक्टिव शीट लगाएं, गीले पर्दे इस्तेमाल करें और हवा आने-जाने का रास्ता रखें।

लक्षण पहचानें: हल्के लक्षणों से लेकर जानलेवा स्थिति तक

यह क्यों महत्वपूर्ण है

गर्मी से होने वाली बीमारी अचानक नहीं होती। शरीर पहले से ही चेतावनी के संकेत देने लगता है



एक कूलिंग चैंपियन के तौर पर आपकी भूमिका है:

- शरीर में होने वाले शुरुआती बदलावों को पहचानना
- स्थिति गंभीर होने से पहले कदम उठाना
- यह तय करना कि किसी को सिर्फ आराम की ज़रूरत है और कब उन्हें तुरंत डॉक्टरी मदद चाहिए

गर्मी से होने वाली बीमारी जल्दी बिगड़ सकती है

- हल्के लक्षण कुछ ही मिनटों में खतरनाक रूप ले सकते हैं
- कार्रवाई में देरी से गंभीर रूप से बीमार हो सकते है

ट्रैफिक लाइट सिस्टम का इस्तेमाल करें

- ग्रीन: हल्का असर (घर पर देखभाल की जा सकती है)
- येलो: चेतावनी (सावधान हो जाएं और ध्यान दें)
- रेड: आपातकालीन स्थिति (बिना देरी किए तुरंत कदम उठाएं)

नोट: हम अगली स्लाइड्स में ट्रैफिक लाइट सिस्टम के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

हीट ट्रैफिक लाइट

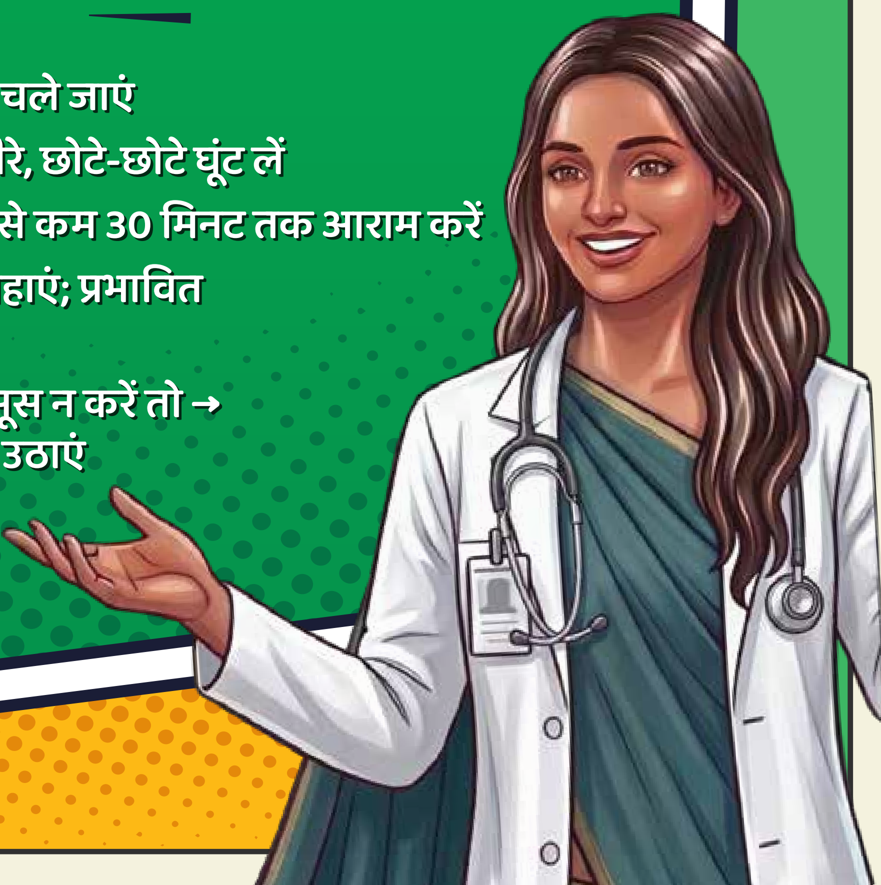
ग्रीन ज़ोन – हल्का असर (घर पर देखभाल करें)

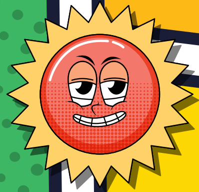
इन लक्षणों को पहचानें:

- गर्दन, छाती या स्किन फोल्ड पर छोटे लाल खुजली वाले दाने (घमौरियां)
- मुंह सूखना, हल्की प्यास लगना, या हल्का सिरदर्द (पानी की हल्की कमी)
- शारीरिक श्रम के बाद पैरों या पेट में मांसपेशियों में खिंचाव या ऐंठन (हीट क्रैम्प्स)

क्या करें:

- ✓ तुरंत ठंडी, छायादार जगह पर चले जाएं
- ✓ ORS या छाछ पिएं – धीरे-धीरे, छोटे-छोटे घूंट लें
- ✓ तंग कपड़े ढीले करें और कम से कम 30 मिनट तक आराम करें
- ✓ घमौरियों के लिए: साबुन से नहाएं; प्रभावित हिस्सों को सूखा रखें
- ✓ अगर 30 मिनट में बेहतर महसूस न करें तो → येलो ज़ोन में बताए गए कदम उठाएं





हीट ट्रैफिक लाइट

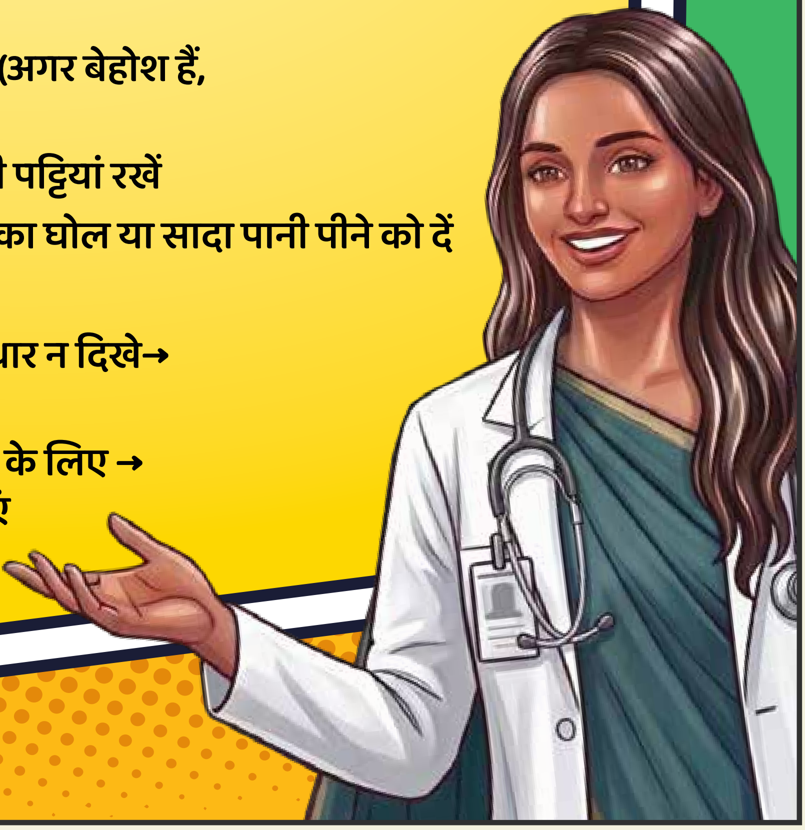
येलो ज़ोन — मध्यम लक्षण (निगरानी रखें / सुधार न होने पर OPD में इलाज कराएं)

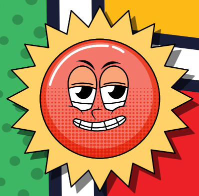
इन संकेतों पर ध्यान दें:

- बहुत ज़्यादा पसीना आना लेकिन त्वचा का ठंडा और चिपचिपा होना (हीट एग्जॉशन)
- चक्कर आना, जी मिचलाना, सिरदर्द, कमजोरी महसूस होना
- धड़कन (नब्ज) तेज़ होना
- खड़े होने पर अचानक बेहोशी (हीट सिंकोप)
- 30 मिनट तक आराम करने और पानी पीने के बाद भी सेहत में सुधार न होना

क्या करें:

- ✅ छाया में ले जाएं; उन्हें सीधा लिटाएं (अगर बेहोश हैं, तो पैरों को थोड़ा ऊपर उठाएं)
- ✅ गर्दन, बगल और माथे पर ठंडी गीली पट्टियां रखें
  हर कुछ मिनट में थोड़ा-थोड़ा ORS का घोल या सादा पानी पीने को दें
- ✅ सभी तंग कपड़ों को ढीला करें
- ✅ 30 मिनट का नियम: अगर कोई सुधार न दिखे→ तो तुरंत OPD में ले जाएं
- ✅ बुज़ुर्गों, बच्चों या गर्भवती महिलाओं के लिए → इंतजार न करें, तुरंत OPD में ले जाएं





हीट ट्रैफिक लाइट

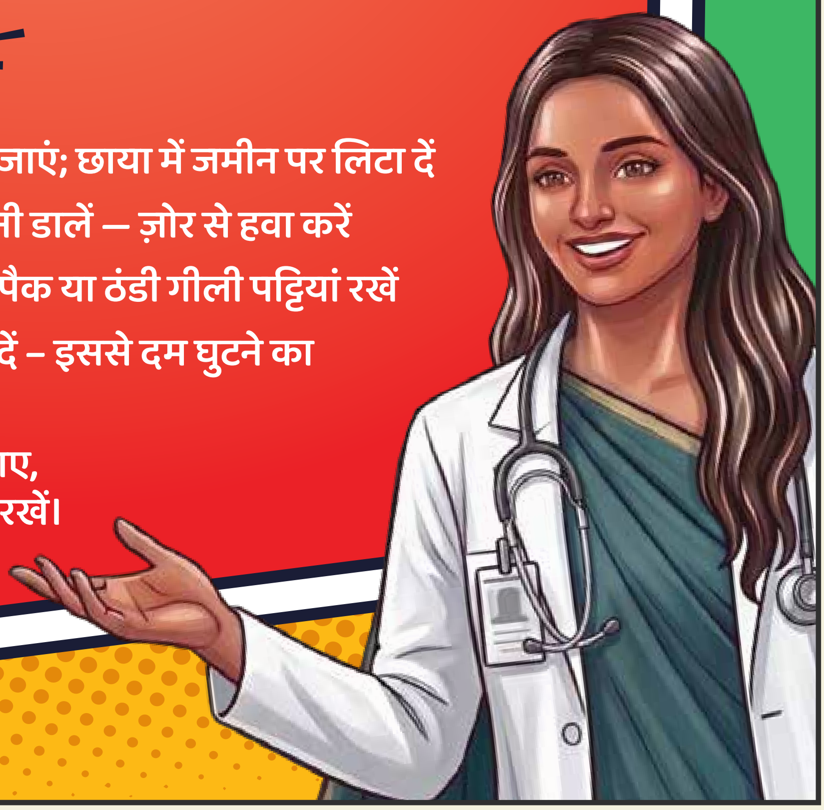
रेड ज़ोन – हीट स्ट्रोक
(जानलेवा आपातकालीन स्थिति)

इन लक्षणों को पहचानें:

- गर्म, लाल और शुष्क त्वचा– पसीना आना बंद हो जाना (खतरे का गंभीर संकेत)
- व्यक्ति भ्रमित, चिड़चिड़ा/आक्रामक हो जाए या बहकी-बहकी बातें करने लगे
- दौरे पड़ना या बेहोश हो जाना
- धड़कन (नब्ज) का तेज़ होना
- शरीर का तापमान 40°C (104°F) से ज़्यादा होना
- अगर नमी बहुत ज़्यादा हो, तो यह स्थिति 34–35°C तापमान पर भी हो सकती है

क्या करें:

- ✔ तुरंत आपातकालीन मदद बुलाएं
- ✔ व्यक्ति को सबसे ठंडी जगह पर ले जाएं; छाया में जमीन पर लिटा दें
- ✔ शरीर पर सामान्य तापमान का पानी डालें – ज़ोर से हवा करें
- ✔ गर्दन, बगल और कमर पर आइस पैक या ठंडी गीली पट्टियां रखें
- ✔ बेहोश होने पर कुछ भी पीने को न दें – इससे दम घुटने का खतरा हो सकता है
- ✔ जब तक एंबुलेंस या गाड़ी न आ जाए, उनके साथ रहें और शरीर को ठंडा रखें।



गर्मी से जुड़ी सभी समस्याओं पर एक नज़र

विशेषता	घमौरियां / मांसपेशियों में ऐंठन	गर्मी से थकावट	हीट स्ट्रोक
त्वचा	लाल दाने; त्वचा में चुभन	ठंडी, पीली, चिपचिपी त्वचा और बहुत ज्यादा पसीना	गर्म, लाल, शुष्क – पसीना आना बंद हो जाना
नाड़ी	सामान्य	तेज़ और कमज़ोर	तेज़ और मज़बूत
मानसिक स्थिति	सतर्क और सामान्य	चक्कर आना, सिरदर्द, मतली	भ्रम की स्थिति/ दौरा / बेहोश हो जाना
शरीर का तापमान	38°C से नीचे	40°C (104°F) से नीचे	40°C (104°F) से ऊपर
पसीना आना	सामान्य या हल्का	भारी पसीना आना	पसीना आना बंद हो जाना- गंभीर लक्षण
उल्टी करना	कोई नहीं	संभव	सामान्य

आपके दोस्त को चक्कर आ रहा है, तो आप क्या करेंगे?

कम लागत में घर को ठंडा रखने के प्रभावी उपाय

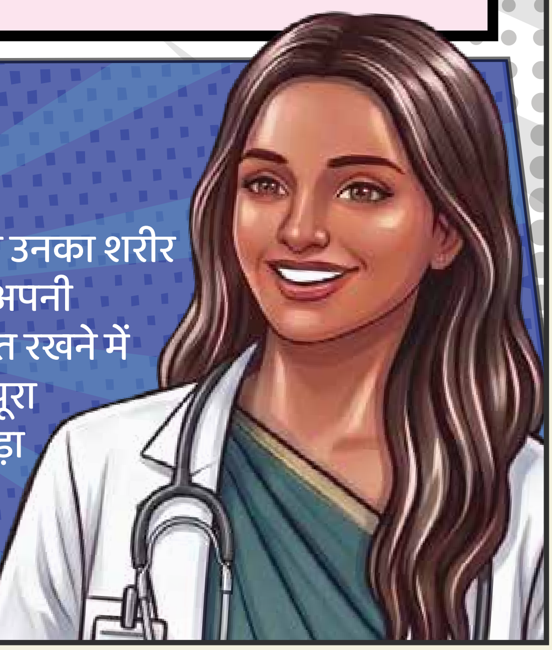
समाधान	यह कैसे काम करता है	तापमान में कमी	लागत
छत पर रिफ्लेक्टिव मल्टी-लेयर शीट	यह आईने की तरह सूरज की रोशनी को वापस भेज देती है, जिससे छत और घर ठंडे रहते है।	घर के अंदर 2–5°C तक की कमी	बहुत कम
गीले जूट के बोरे / चूने का पुताई	टीन या सीमेंट की छत पर गीली बोरियां रखें या चूना लगा दें। यह पानी को सोखता है और भाप बनाता है, जिससे सतह ठंडी हो जाती है।	2–4°C तक की कमी	बहुत कम
गीले पर्दे (चादरें)	दोपहर 12 से 4 बजे के बीच खिड़कियों पर गीला कपड़ा या चादरें लटका दें। यह गर्मी को रोकता है, हवा में नमी बनाए रखता है।	घर के अंदर 1–3°C तक की कमी	शून्य लागत
मिट्टी के बर्तन	घड़े के बारीक छेदों से पानी रिसकर भाप बनता है, जिससे बिना बिजली के पानी प्राकृतिक रूप से ठंडा रहता है।	पानी 10–15°C तक ठंडा	बहुत कम
क्रॉस वेंटिलेशन	'विंड टनल' बनाने के लिए आमने-सामने की दीवारों की खिड़कियां खोलें। उमस वाले मौसम में दो पंखे इस्तेमाल करें।	3–5°C तक ठंडक का अहसास	शून्य लागत
पेड़ की छाया (नीम, बरगद)	पेड़ नमी छोड़ते हैं और सीधी धूप को रोकते हैं, जिससे तापमान अपने आप कम हो जाता है।	5°C तक ठंडा	शून्य लागत

बाहर काम करने वाले मजदूरों के लिए सुरक्षित तरीके

चरण	क्या करें	यह कैसे मदद करता है
काम का समय बदलें	भारी मेहनत वाले काम सुबह 11 बजे से पहले या शाम 4 बजे के बाद ही करें।	दोपहर 12 से 3 बजे के बीच सूरज की गर्मी सबसे तेज़ होती है, उस समय शरीर को गर्मी लगने से बचाया जा सकता है।
30 मिनट का ब्रेक नियम	हर 30 मिनट बाहर काम करने के बाद 10 मिनट छाँव में आराम करना ज़रूरी है।	इससे शरीर का तापमान खतरे के स्तर तक पहुँचने से पहले ही कम हो जाता है।
प्यास लगने से पहले पानी पिएं	काम के दौरान हर 15-20 मिनट में आधा या एक कप ORS का घोल या सादा पानी पिएं।	प्यास लगना इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो चुकी है- तब तक बहुत देर हो जाती है।
सही कपड़े पहनें	हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें। सिर पर चौड़ी किनारी वाली टोपी या गीला कपड़ा रखें।	सूती कपड़े पसीना सोखते हैं और उसे सुखाने में मदद करते हैं। हल्के रंग धूप को सोखने के बजाय वापस भेज देते हैं।
धीरे-धीरे आदत डालें	अगर आप नए हैं या छुट्टी के बाद वापस आए हैं, तो 5-7 दिनों तक धीरे-धीरे काम के घंटे बढ़ाएं।	शरीर को पसीना निकालने की क्षमता बढ़ाने और गर्मी सहने की आदत डालने के लिए समय चाहिए होता है।

स्वास्थ्य का नजरिया - कामगारों के लिए गर्मी के अनुकूल होने का विज्ञान

जब मजदूर नया काम शुरू करते हैं या लंबी छुट्टी के बाद लौटते हैं, तो उनका शरीर गर्मी के प्रति तुरंत प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार नहीं होता। शरीर को अपनी पसीना निकालने की क्षमता बढ़ाने और अंदरूनी तापमान को सुरक्षित रखने में 5 से 7 दिन का समय लगता है। गर्मियों में पहले ही दिन से काम का पूरा बोझ डालना निर्माण स्थलों पर हीट स्ट्रोक या इमरजेंसी का सबसे बड़ा कारण है। टीम लीडर्स और सुपरवाइजरों को चाहिए कि वे नए मजदूरों के लिए धीरे-धीरे काम बढ़ाने का शेड्यूल बनाएं।



बडी सिस्टम: कोई भी अकेले गर्मी का सामना न करे

गर्मी की वजह से व्यक्ति ख़तरे का अहसास होने से पहले ही भ्रम की स्थिति में आ सकता है। 'बडी सिस्टम' यह सुनिश्चित करता है कि कोई न कोई हमेशा **आप पर नज़र रखे हुए है।**

बडी सिस्टम कैसे काम करता है

किसी साथ काम करने वाले या पड़ोसी के साथ जोड़ी बनाएं। हर 30 मिनट में एक-दूसरे का हालचाल पूछें।

अपने साथी से ये सवाल करें:

- क्या आप आप उलझन महसूस कर रहे हैं या सामान्य से ज़्यादा चिड़चिड़े हो रहे हैं?
- क्या आपकी त्वचा गर्म, लाल या शुष्क हो गई है?
- क्या बहुत गर्मी होने पर भी आपको पसीना आना बंद हो गया है?
- क्या आप चलते समय लड़खड़ा रहे हैं या सिरदर्द की शिकायत कर रहे हैं?

अगर इनमें से किसी भी सवाल का जवाब हाँ है, तो → तुरंत काम रोक दें। छाँव वाली जगह पर जाएँ। शरीर को ठंडा करना शुरू करें। अगर त्वचा शुष्क हो रही है और व्यक्ति भ्रमित हो रहा है तो बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर या एम्बुलेंस को बुलाएं।

पोषण और हाइड्रेशन की शक्ति

खुद को ठंडा रखने का मतलब सिर्फ छाँव में बैठना नहीं है

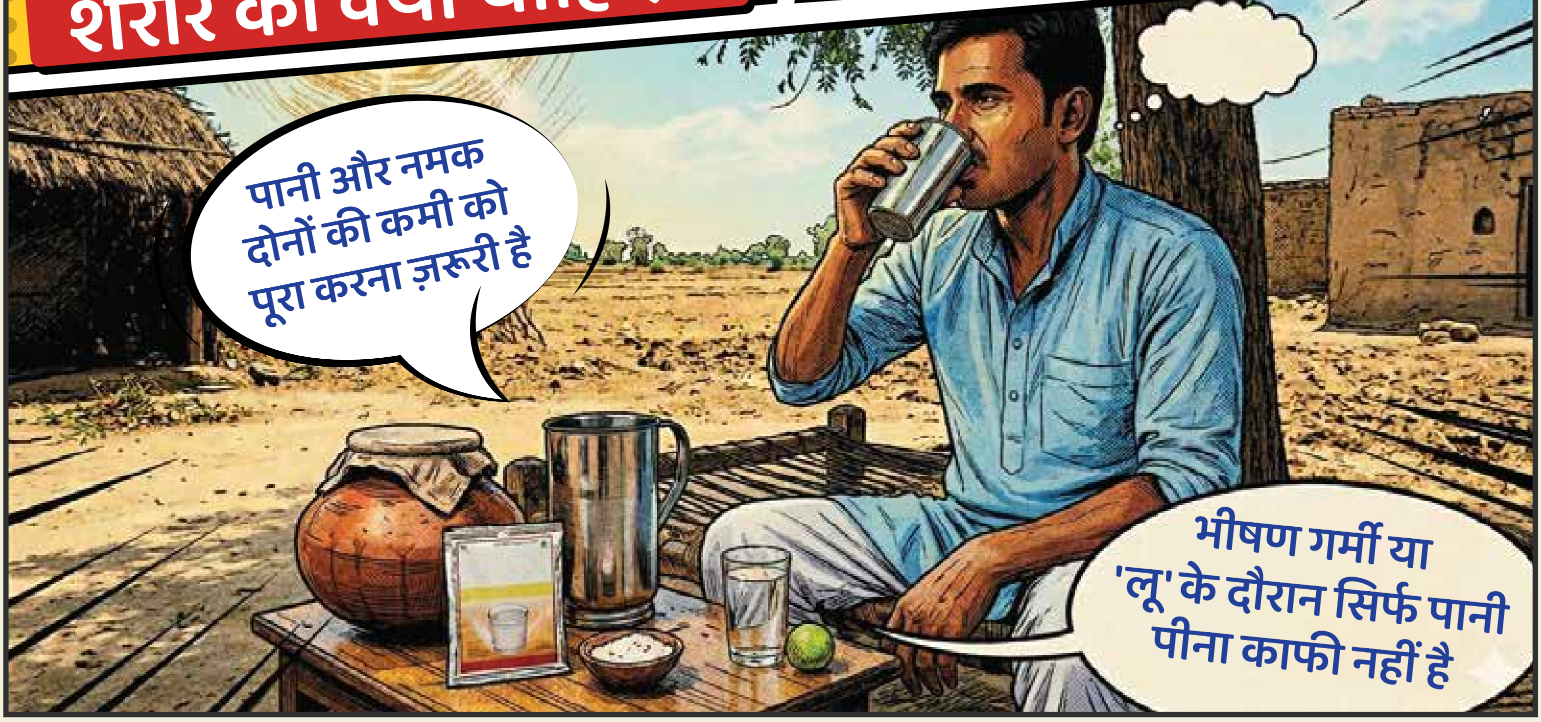
आपका शरीर पसीना बहाकर खुद को ठंडा करता है। लेकिन पसीना बहने से शरीर में इन चीज़ों की कमी हो जाती है:

- पानी
- आवश्यक लवण (इलेक्ट्रोलाइट्स)

यह क्यों जरूरी है:

- तरल पदार्थों की कमी से शरीर में पानी की कमी हो जाती है
- लवण की कमी से शरीर के काम करने के तरीके पर असर पड़ता है
- इसकी वजह से जल्दी थकान, चक्कर आना और बीमार महसूस होने लगता है

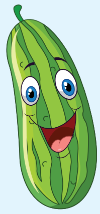
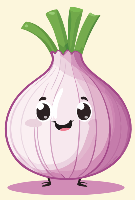
शरीर को क्या चाहिए?

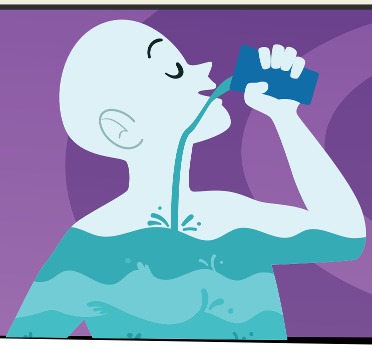


भीषण गर्मी (लू) के दौरान सबसे अच्छे पेय पदार्थ

पेय पदार्थ	क्या करें	कब इस्तेमाल करें
ORS (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन)	यह पसीने के ज़रिए शरीर से निकले पानी और नमक दोनों की कमी को पूरा करता है। डिहाइड्रेशन के लिए यह सबसे बेहतरीन उपाय है।	कोई भी व्यक्ति जिसमें येलो ज़ोन के लक्षण दिखें, उल्टी होना, या बहुत ज़्यादा पसीना आना।
छाछ	शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी पूरी करने के लिए बेहतरीन। यह प्राकृतिक रूप से शरीर को ठंडा रखती है और सस्ती व आसानी से उपलब्ध है।	सभी के लिए—गर्मी के दौरान रोज़ाना पिएं। खासकर बुजुर्ग और मज़दूर।
नींबू नमक पानी (शिंकंजी/ नींबू पानी)	यह शरीर को तुरंत एनर्जी और नमक देता है। घर पर बनाना आसान है और जी मिचलाने या मतली होने पर बहुत राहत देता है।	मज़दूर, बच्चे या कोई भी जिसे कमज़ोरी या उल्टी जैसा या महसूस हो रहा हो।
तोरानी (किण्वित चावल का पानी)	B-कॉम्प्लेक्स विटामिन से भरपूर, जो शरीर को गर्मी से लड़ने में मदद करता है। ओडिशा, राजस्थान में काफी लोकप्रिय।	बाहर काम करने वाले मज़दूर, किसान और उमस वाले इलाकों में रहने वाले लोग।
आम पन्ना (कच्चे आम का पेय)	माना जाता है कि इससे हीट स्ट्रोक का खतरा कम होता है। बाहर धूप से आने के बाद शरीर को राहत पहुंचाता है।	दोपहर के दौरान।
सादा पानी	यह सबसे बुनियादी ज़रूरत है। प्यास न भी लगे, तब भी बार-बार पानी पीते रहना चाहिए। (ज़्यादा पसीना आने पर सिर्फ पानी काफी नहीं होता।	सभी लोग, हर दिन — पानी पीना कभी न भूलें।

कूलिंग फूड्स: खान-पान के ज़रिए खुद को ठंडा

भोजन	इनके फायदे	क्या यह आसानी से मिल जाएगा?
खीरा 	85%+ पानी की मात्रा — भोजन के ज़रिए शरीर में पानी की कमी पूरी करता है। पेट को ठंडक पंहुचाता है।	हाँ — मौसमी
तरबूज / खरबूजे	90%+ पानी की मात्रा। इसकी प्राकृतिक मिठास एनर्जी लौटाती है और शरीर को ज़रूरी नमक देती है।	हाँ — मौसमी
कच्चा प्याज़ 	राजस्थान में पारंपरिक रूप से इस्तेमाल। शरीर को ठंडा रखने के लिए इसे पीसकर सिर या पैरों के तलवों पर भी लगाया जाता है।	हाँ — हमेशा उपलब्ध
दही	पेट को ठंडक देता है। अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाता है। हल्का और पचने में आसान।	हाँ — हमेशा उपलब्ध
दाल और चावल (साधारण)	हल्का, पचने में आसान। लाल मांस या मसालेदार खानों की तरह शरीर की गर्मी नहीं बढ़ाता।	हाँ, प्रति दिन



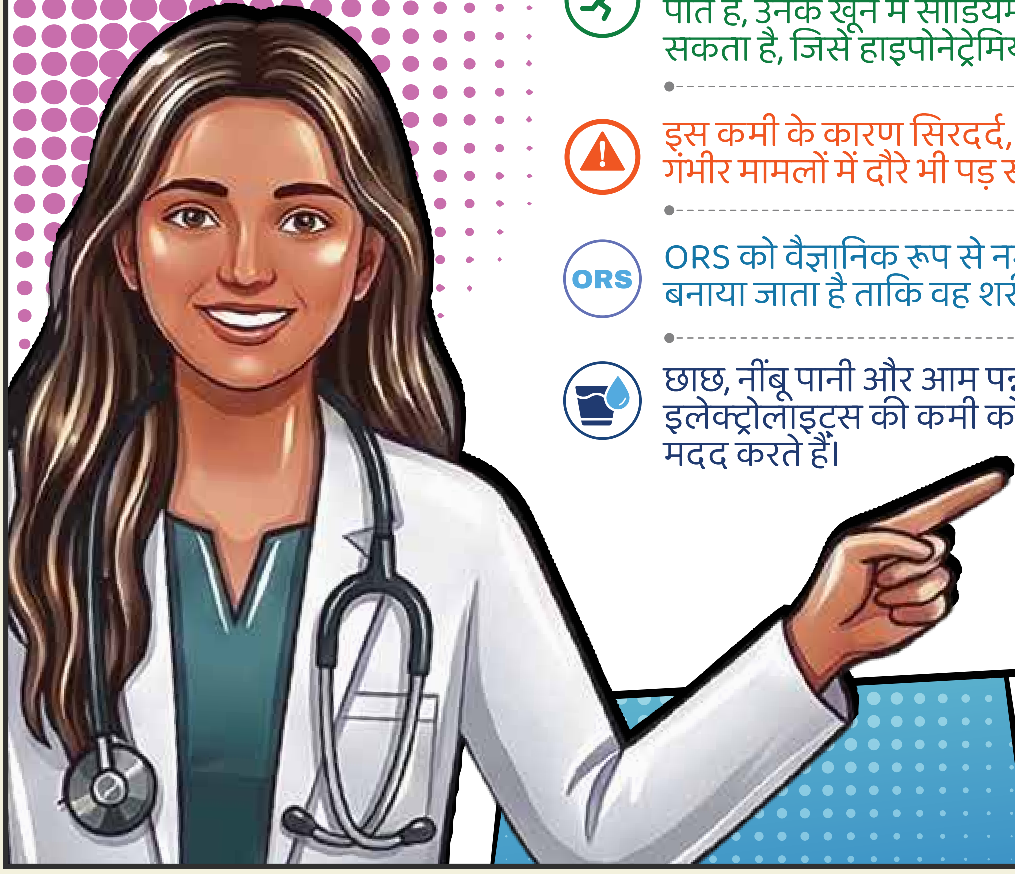
पानी पीने की वो आदतें जो जान बचा सकती हैं

ट्रेनर के लिए टिप (डेमो):

2 बोतलें दिखाएं- एक में साफ़ पानी (सुरक्षित) और दूसरे में पीले रंग का पानी (खतरा)। प्रतिभागियों से "खतरे" वाले रंग को पहचानने के लिए कहें।

स्वास्थ्य के नजरिए से - हाइड्रेशन और हेल्थ- इलेक्ट्रोलाइट्स क्यों ज़रूरी हैं

- सादा पानी पसीने के ज़रिए शरीर से निकलने वाले सोडियम, पोटेशियम और ग्लूकोज की कमी को पूरा नहीं कर पाता।
- भीषण गर्मी में कड़ी मेहनत करने वाले मजदूर जो सिर्फ सादा पानी पीते हैं, उनके खून में सोडियम का स्तर खतरनाक रूप से कम हो सकता है, जिसे हाइपोनेट्रेमिया कहते हैं।
- इस कमी के कारण सिरदर्द, भ्रम की स्थिति, जी मिचलाना और गंभीर मामलों में दौरे भी पड़ सकते हैं।
- ORS को वैज्ञानिक रूप से नमक और चीनी के सही संतुलन के साथ बनाया जाता है ताकि वह शरीर की इस कमी को तुरंत पूरा कर सके।
- छाछ, नींबू पानी और आम पन्ना भी पारंपरिक भारतीय पेय हैं जो इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा करने में इसी तरह मदद करते हैं।



पानी पीने की वो आदतें जो जान बचा सकती हैं

प्यास लगने से पहले पानी पिएं:

प्यास लगना इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) शुरू हो चुकी है। जब तक आपको प्यास महसूस होती है, तब तक आपके शरीर से काफी ज़रूरी तरल पदार्थ निकल चुके होते हैं।

हर घंटे एक घूंट पानी पीने का नियम:

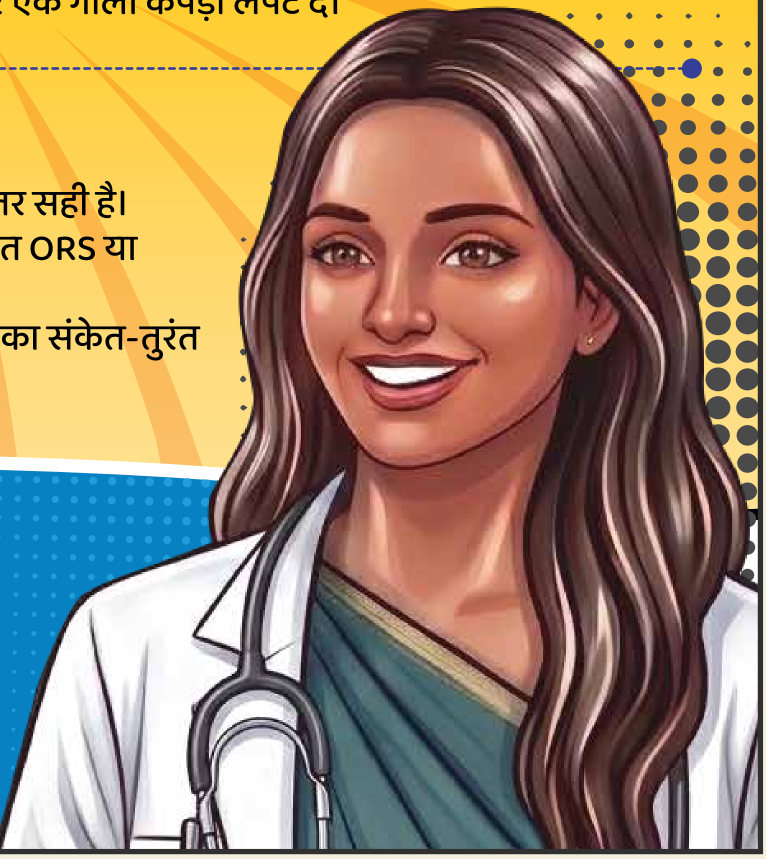
बाहर काम करते समय या सक्रिय रहने के दौरान हर 15-20 मिनट में आधा या एक कप पानी या छाछ ज़रूर पिएं।

अपनी लाइफ़लाइन साथ रखें:

काम पर जाते समय या यात्रा करते समय हमेशा पानी की बोतल साथ रखें। बोतल को ठंडा रखने के लिए उसके चारों ओर एक गीला कपड़ा लपेट दें।

यूरिन कलर टेस्ट:

हल्का पीला = शरीर में पानी का स्तर सही है।
गहरा पीला = पानी की कमी है, तुरंत ORS या सादा पानी पिएं।
सेब के रस जैसा रंग = गंभीर खतरे का संकेत-तुरंत पानी पिएं और OPD में दिखाएं।



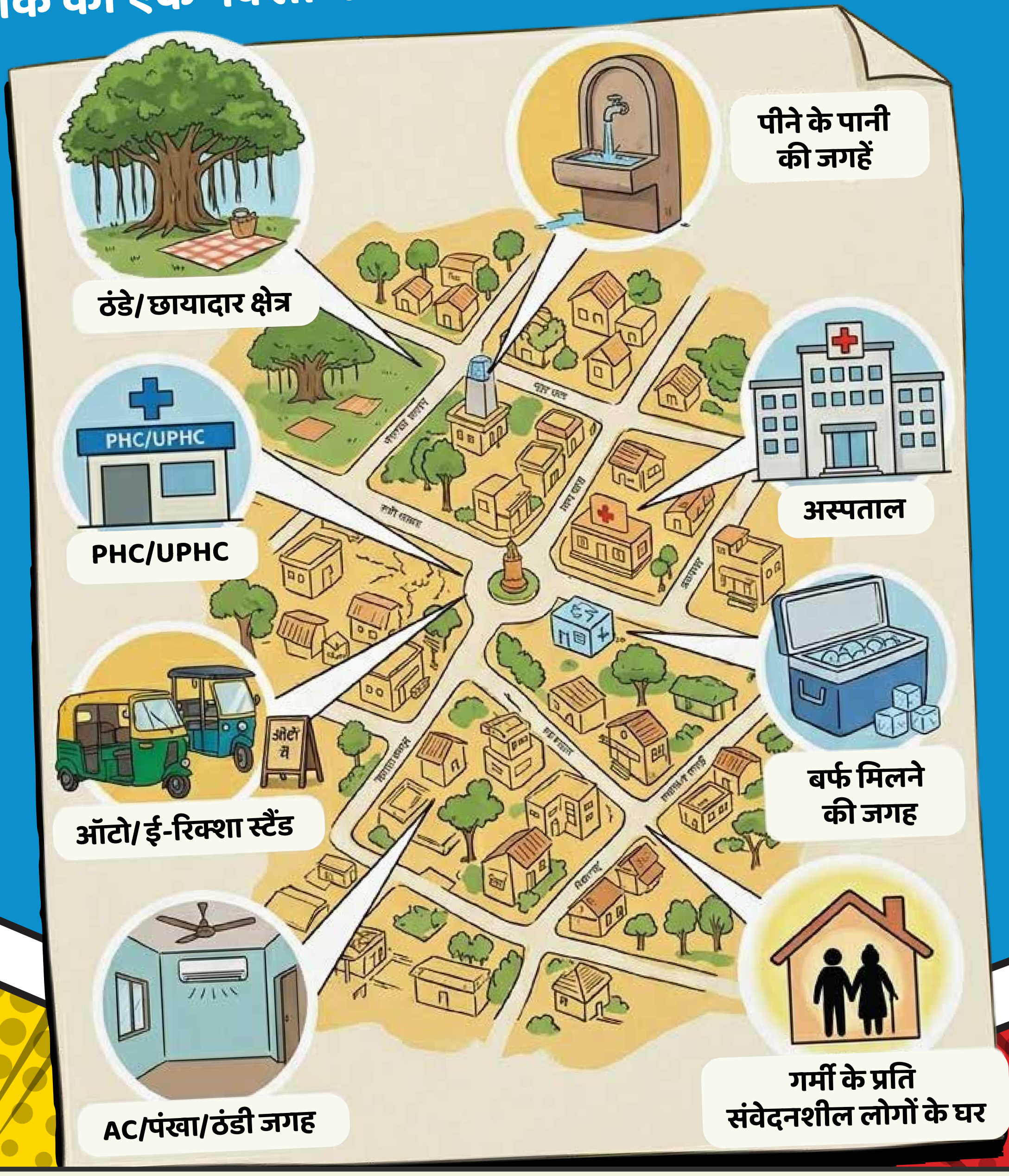
गर्मियों में खान-पान- क्या करें और क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
ORS, शिकंजी, छाछ या पानी बार-बार पिएं - प्यास न लगी हो तो भी पानी पिएं।	चाय, कॉफी या शराब पीना- ये शरीर में पानी की कमी करते हैं।
हल्का खाना खाएं: दही, दाल-चावल, खीरा, तरबूज़।	तेज़ गर्मी में भारी, मसालेदार, बासी या ज़्यादा प्रोटीन वाला खाना खाना।
पानी को प्राकृतिक रूप से ठंडा रखने के लिए उसे मिट्टी के बर्तनों में रखें।	बहुत ज़्यादा ठंडे पेय पदार्थ पीना- पेट में ऐंठन पैदा कर सकते हैं।
पारंपरिक तौर पर शरीर को ठंडा रखने के लिए खाने के साथ कच्चा प्याज खाएं।	मीठे कार्बोनेटेड सोडा पीना – ये तरल पदार्थ की कमी को और बढ़ा देते हैं।
दिन की शुरुआत एक बड़े गिलास पानी से करें - किसी भी अन्य गतिविधि से पहले।	खाना पूरी तरह छोड़ देना- कम ब्लड शुगर गर्मी के असर को और बढ़ा देता है।

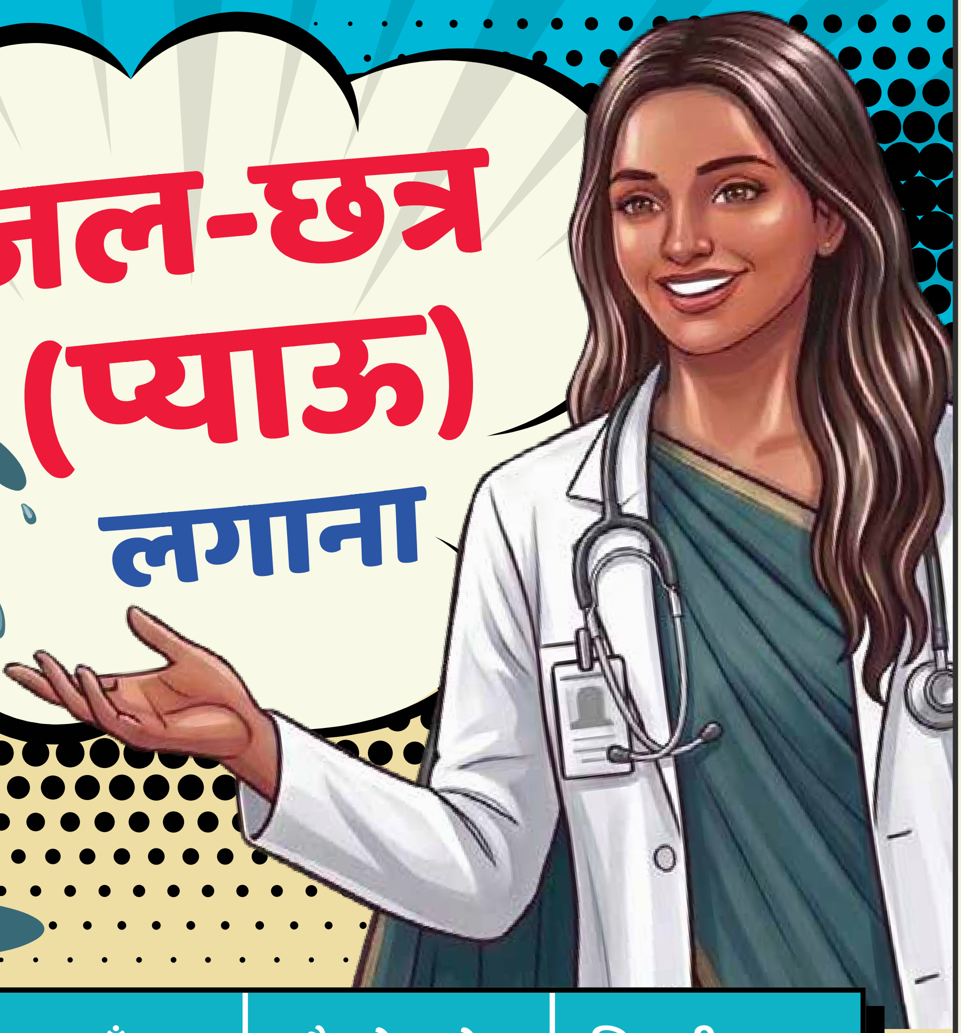
गतिविधि:

अपने मोहल्ले का हीट मैप

अपने इलाके का एक नक्शा बनाएं। उस नक्शे पर इन जगहो पर निशान लगाएं:

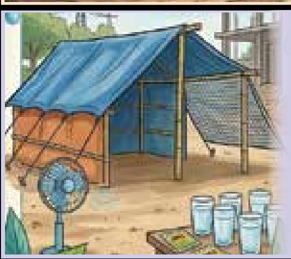


जल-छत्र (प्याऊ) लगाना



क्या	कहाँ	कौन देख-रेख करेगा	कितनी बार भरा जाएगा
ठंडे पानी से भरा बड़ा मिट्टी का बर्तन	साप्ताहिक बाज़ार (हाट), बस स्टॉप, चौराहे	मोहल्ले के स्वयंसेवक बारी-बारी से	नियमित रूप से साफ़ करें और ताज़ा पानी भरें
पक्षियों और जानवरों के लिए छोटा पानी का बर्तन	पेड़ों के पास, खुली जगहों पर	मोहल्ले को कोई भी स्वयंसेवक	रोज़ाना
ORS वितरण केंद्र	जल-छत्र के पास या स्थानीय मंदिर/मस्जिद में	कूलिंग चैंपियन	हर हफ़्ते स्टॉक की जांच करें – लू की चेतावनी से पहले स्टाक कर लें

कम्युनिटी कूलिंग हब बनाएं

स्थान		इसे कहाँ खोजें	क्या चीज़ इसे कूलिंग हब बनाती है?
	धार्मिक स्थल (मंदिर, मस्जिद, चर्च)	हर मोहल्ले में कम से कम एक होता है।	दोपहर के सबसे गर्म समय (12 से 4 बजे) में खुले रहते हैं। यहाँ पंखे या ताजी हवा के आने-जाने का इंतज़ाम होता है और ठंडा पानी उपलब्ध होता है।
	पुस्तकालय या सामुदायिक भवन	ज़्यादातर इलाकों में सरकार द्वारा उपलब्ध कराए जाते हैं।	ये छायादार होते हैं और अक्सर यहाँ इलेक्ट्रिसिटी की सुविधा उपलब्ध होती है। यहाँ एक साथ कई परिवार बैठ सकते हैं।
	बड़े छायादार पेड़ (नीम, बरगद)	सार्वजनिक जगहों पर चिन्हित किए गए पेड़।	ये खुली धूप वाली जगह की तुलना में 5°C तक ठंडे हो सकते हैं। आराम करने के लिए पेड़ के नीचे चबूतरा भी होता है।
	अस्थायी आश्रय (तिरपाल, बांस, शेड नेट)	चैंपियंस द्वारा लेबर साइट्स पर स्थापित।	छायादार विश्राम क्षेत्र जहाँ ORS घोल और पंखे की सुविधा हो।

OPD में कब जाएं और 108 पर कब कॉल करें

स्थिति / संकेत	गंभीरता	चैंपियन एक्शन	कहां जाएं
घमौरियां, हल्की प्यास, हल्का सिरदर्द	हल्का	आराम + छाया + ORS. निगरानी रखें।	घर पर ही देखभाल करें
गर्मी से मांसपेशियों में ऐंठन, चक्कर आना, ठंडी चिपचिपी त्वचा	मध्यम	छाया + ठंडे कपड़े + ORS. 30 मिनट तक का नियम अपनाएं।	अगर 30 मिनट में सुधार न हो तो OPD में दिखाएं
लगातार थकावट, कमज़ोर नब्ज़, सुधार न होना	मध्यम-गंभीर	तुरंत लेकर जाएं- इंतज़ार न करें।	CHC / PHC OPD— बिना किसी देरी के
भ्रम की स्थिति, गर्म और शुष्क त्वचा, दौरे, बेहोशी	आपातकालीन	108 या 102 नंबर पर कॉल करें और UPHC (शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र) को सूचित करें। उनके शरीर को ठंडा रखें और तुरंत अस्पताल ले जाएं— बिल्कुल भी इंतज़ार न करें।	इमरजेंसी में दिखाएं + UPHC को सूचित करें
गर्भवती महिला: चक्कर आना, बार-बार लेबर पेन जैसी स्थिति, भ्रूण की कोई हलचल नहीं	आपातकालीन	ANM, 102 नंबर और UPHC को कॉल करें। महिला के शरीर को ठंडा रखें, उन्हें शांत कराएं और तुरंत अस्पताल ले जाएं- इंतज़ार न करें।	MCH / अस्पताल 102 + UPHC को सूचित करें
शिशु: कोई प्रतिक्रिया नहीं दे रहा, दूध नहीं पी रहा, बेहद सुस्त	आपातकालीन	तुरंत 108 पर कॉल करें + UPHC को सूचित करें। उन्हें ठंडा रखना शुरू करें और तुरंत अस्पताल ले जाएं- इंतज़ार न करें।	पीडियाट्रिक इमरजेंसी + UPHC को सूचित करें

कूलिंग चैंपियन
आपने सीखा है:
खतरे में कौन है
खतरे के लक्षणों को कैसे पहचानें
शरीर को ठंडा और हाइड्रेट कैसे करें
H_2O
आपातकालीन स्थिति में क्या कदम उठाएं
e.g.102/108
अपने आस-पड़ोस को कैसे तैयार करें

कूलिंग चैंपियन कौन है?

कूलिंग चैंपियन
समुदाय का एक भरोसेमंद सदस्य होता है
जो दूसरों को बहुत ज़्यादा गर्मी के खतरों से बचाने में मदद करता है।

इसका अर्थ क्या है?

- आप अपने पड़ोस में मदद का हाथ बढ़ाने वाले पहले व्यक्ति हैं
- आप लोगों को बीमार होने से पहले सुरक्षित रहने में मदद करते हैं
- जब किसी में खतरे के लक्षण नजर आते है तो आप तुरंत कार्रवाई करते हैं

आप एक पुल हैं

- समुदाय और स्वास्थ्य सेवाओं के बीच
- जानकारी और कार्रवाई के बीच
- जोखिम और सुरक्षा के बीच

स्वास्थ्य के नजरिए से—एक फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका:

आप सिर्फ एक स्वयंसेवक नहीं हैं—आप एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं। गर्मी से होने वाली बीमारियों को रोका जा सकता है। आपके द्वारा किए गए सामुदायिक दौरे, आपकी बातचीत और खतरे के शुरुआती संकेतों को पहचानने की आपकी क्षमता किसी भी क्लिनिक जितनी ही महत्वपूर्ण है। समय रहते आपके द्वारा की गई कार्रवाई से जो भी जान बचती है, वह स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक बहुत बड़ी सफलता है।

क्या करें और क्या न करें:
एक उपयोगी सूची

क्या करें	क्या न करें
ORS या छाछ पिएं - प्यास न होने पर भी।	पानी पीने के लिए प्यास लगने तक इंतज़ार करना।
बाहर जाते समय ढीले, हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें।	बाहर गहरे रंग के, तंग या सिंथेटिक कपड़े पहनना।
दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे के बीच छाया में आराम करें।	'कूल डाउन' होने के लिए चाय, कॉफी या शराब पीना।
अपने सिर को टोपी, छाते या गीले कपड़े से ढकें।	भीषण गर्मी में नंगे सिर बाहर जाना।
छत पर सफेद पेंट लगाएं और गीले पर्दों का इस्तेमाल करें।	लू के दौरान भारी, मसालेदार, बासी खाना खाना।
बडी सिस्टम अपनाएं- भीषण गर्मी का सामना कभी भी अकेले न करें।	बिना किसी दोस्त की निगरानी के अकेले बाहर काम करने जाना।
अगर आप भ्रम की स्थिति में हों + त्वचा शुष्क और गर्म होने लगे, तो तुरंत शरीर को ठंडा करें+ अस्पताल जाएं + मदद के लिए कॉल करें।	बेहोश व्यक्ति को कुछ भी पिलाने या खिलाने की कोशिश करना।
इमरजेंसी नंबर, ऐसी जगह पर लिखकर रखे, जहां वह आसानी से नजर आ जाए।	बच्चों या पालतू जानवरों को पार्क की हुई गाड़ी के अंदर छोड़ना।
भीषण गर्मी या लू के दौरान दोपहर के समय में बुज़ुर्गों और बच्चों पर नजर बनाएं रखें।	गहरे रंग के पेशाब को नज़रअंदाज़ करना - यह शरीर में पानी की कमी होने का चेतावनी संकेत है।

कूलिंग चैंपियन कौन है?

आपके 4 मुख्य कर्तव्य

पहचान करें 1

अपने ब्लॉक में उन पड़ोसियों की पहचान करें जिन्हें सबसे ज्यादा खतरा है: बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएं, छोटे बच्चे, बाहर काम करने वाले मजदूर और लंबी बीमारी से पीड़ित लोग।

निरीक्षण करें 2

घरों का दौरा करके 'हीट ट्रैप' का पता लगाएं यानी ऐसे कमरे जो हवा की कमी, टीन की छतों या अधिक भीड़ के कारण बाहर की तुलना में बहुत ज्यादा गर्म होते हैं

सिखाएं 3

जान बचाने वाली आदतें सिखाएं: जैसे ORS बनाना, हर घंटे पानी पीने का नियम अपनाना, खिड़कियों पर गीले पर्दे लगाना और छतों पर सफेद पेंट करना।

सहायता करें 4

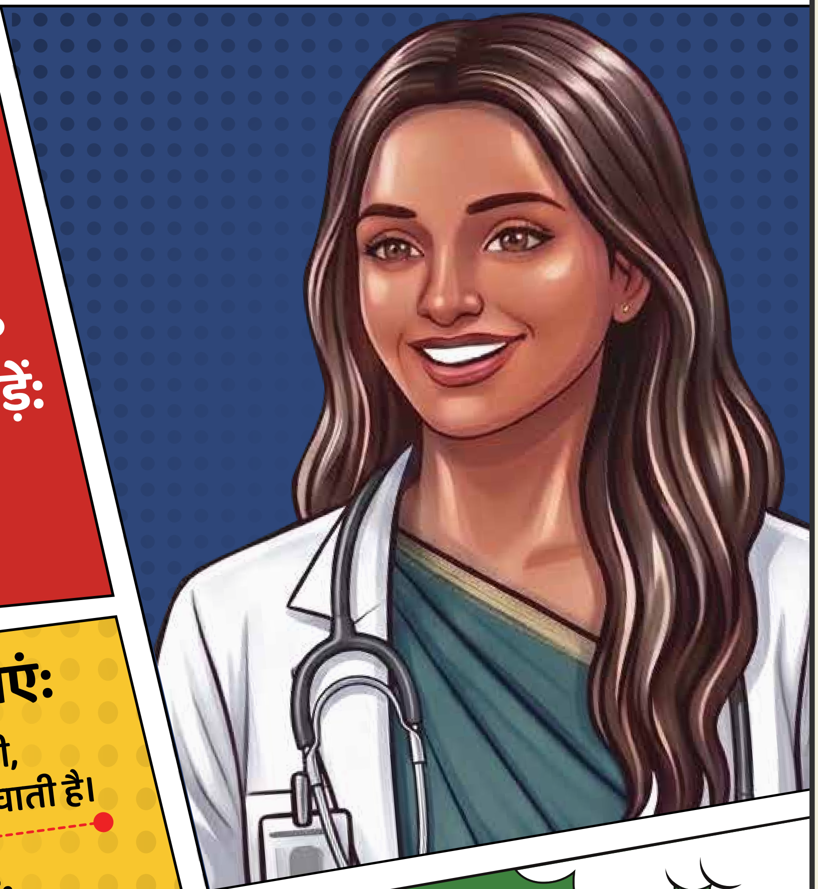
हीट स्ट्रोक (लू लगना) जैसी आपातकालीन स्थिति में सबसे पहले मदद के लिए पहुंचें: तुरंत कार्रवाई करें, क्योंकि ऐसी स्थिति में एक-एक मिनट कीमती होता है।

कूलिंग चैंपियन कौन है?

सामुदायिक दौरे के दौरान आपकी 4 'भूमिकाएं'

भूमिका	कहाँ	आपको क्या करना है
मार्गदर्शक	नक्शा बनाना और दौरा करना	सुनिश्चित करें कि आपको दिए गए ब्लॉक में कोई भी घर छूट न जाए।
शिक्षक	सिखाना और दिखाना	उमस के खतरे, ORS बनाने का तरीका और शरीर को ठंडा रखने की तकनीक के बारे में बताएं।
प्रथम सहायक	लक्षण पहचाना और सबसे पहले मदद के लिए आगे आना	मेडिकल इमरजेंसी के शुरुआती संकेतों को पहचानें और तुरंत मदद करें।
रिपोर्टर	जानकारी दर्ज करना और रिपोर्ट देना	अपनी जांच को रिकॉर्ड करें ताकि राहत सामग्री (जैसे गर्मी रोकने वाली रिफ्लेक्टिव शीट, ORS) जरूरतमंदों तक पहुंच सके।

अपने समुदाय के साथ गर्मी के बारे में कैसे बात करें



उस बात से शुरुआत करें जो वे जानते हैं:

उनसे पूछें कि क्या उन्हें महसूस होता है कि अब गर्मियां पहले से ज्यादा गर्म और सर्दियां कम ठंडी होने लगी हैं।

गर्मी को रोज़मर्रा की जिंदगी से जोड़ें:

टीन की छत वाले घरों में सोने में होने वाली परेशानी, फसलों की कम पैदावार और पानी पर बढ़ते खर्च के बारे में बात करें।

इसे 'शांत आपदा' के रूप में समझाएं:

लू या भीषण गर्मी, बाढ़ की तरह डरावनी नहीं दिखती, लेकिन यह चुपचाप शरीर को अंदर से नुकसान पहुँचाती है।

डराएं नहीं, बल्कि उन्हें सक्षम बनाएं:

उन व्यावहारिक कामों पर ध्यान दें जो पूरा समुदाय मिलकर कर सकता है, जैसे प्याऊ लगाना, कूलिंग सेंटर (ठंडी जगह) बनाना और एक-दूसरे का हालचाल लेना।

चैंपियन टिप:

गर्मी के संकट में, समुदाय ही बचाव की पहली कड़ी होता है।

एक गिलास ORS, छाछ या नींबू पानी और छांव में आराम करने की एक जगह किसी की जान बचा सकती है।

9 मुख्य संदेश जो कम्युनिटी के हर सदस्य को पता होने चाहिए

	मुख्य संदेश	किसके लिए
1	प्यास लगने का इंतज़ार न करें। हर 15-20 मिनट में ORS, छाछ या सादा पानी पीते रहें।	सब लोग
2	तेज़ धूप से बचें। दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे के बीच घर के अंदर या छांव में रहें।	मज़दूर, बच्चे, बुज़ुर्ग, गर्भवती महिलाएँ
3	सही कपड़े पहनें। ढीले, हल्के रंग के सूती के कपड़े पहनें। अपना सिर ढक कर रखें।	आउटडोर वर्कर्स, बच्चे, सभी लोग
4	अपने पड़ोसी का ख्याल रखें। 'बडी सिस्टम' अपनाएं। बड़ों और बच्चों का रोजाना हाल-चाल पूछते रहें।	समुदाय के सभी सदस्य
5	हीट स्ट्रोक एक आपातकालीन स्थिति है। भ्रम की स्थिति+ शुष्क और गर्म त्वचा= शरीर को ठंडा रखना शुरू करें + अस्पताल ले जाएं+ मदद के लिए कॉल करें। इंतज़ार न करें।	समुदाय के सभी सदस्य और चैंपियंस
6	अपनी छत को ठंडा रखें। सफ़ेद पेंट घर के अंदर के तापमान को 2–5°C तक कम कर देता है।	टिन की छत और झुग्गी-बस्तियों में रहने वाले
7	आपका यूरिन सच बताता है। गहरा पीला = शरीर में भारी पानी की कमी (खतरा) — तुरंत ORS पिएं।	श्रमिक, बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएँ
8	शिशुओं को ज़्यादा दूध और ठंडक की ज़रूरत होती है। बार-बार स्तनपान कराएं — 6 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए मां का दूध सबसे सुरक्षित है, बहुत ज़्यादा गर्मी में भी। उनके कमरे का तापमान 36.5°C–37.5°C रखें। उन्हें कभी भी बंद गाड़ी में न छोड़ें।	छोटे बच्चों की माताएँ और देखभाल करने वाले
9	गर्मी हर साल बढ़ रही है। जलवायु परिवर्तन का मतलब है और भी खतरनाक 'लू'। समय रहते कदम उठाएं, अपने आस-पास के गर्मी के प्रति संवेदनशील लोगों की सुरक्षा का ध्यान रखें और अप्रैल से पहले ही तैयारी शुरू कर दें।	सभी समुदाय के सदस्य और चैंपियंस

अनुकूलन रणनीतियाँ

(गर्मी से बचने के तरीके)

क्षेत्र	रणनीति	किसे सबसे अधिक फ़ायदा होगा?
आवास	छत पर रिफ्लेक्टिव शीट/कोटिंग या चूने की पुताई (2–5°C की कमी) गीले पर्दे। हवा के आने-जाने के लिए क्रॉस-वेंटिलेशन का रास्ता बनाना।	झुग्गी-बस्ती और अस्थायी घरों में रहने वाले लोग
हाइड्रेशन	मिट्टी के बर्तनों में पानी रखें। ORS, छाछ, नींबू पानी पिएं। हर घंटे घूंट-घूंट करके पीने का नियम।	सभी – विषेश रूप से बाहर काम करने वाले मजदूर
काम का समय	भारी मेहनत वाला काम सिर्फ़ सुबह 11 बजे से पहले और शाम 4 बजे के बाद करें। हर 30 मिनट में 10 मिनट छांव में आराम करें।	बाहर काम करने वाले और असंगठित क्षेत्र के मजदूर
पोषण	हल्का खाना: दही, दाल-चावल, खीरा, तरबूज़, प्याज। मसालेदार और बासी खाना न खाएं।	सभी लोग
शरीर को ठंडा रखना	पैरों को ठंडे पानी में भिगोएं। गर्दन और कलाइयों पर गीली पट्टियां रखें। मिट्टी के बर्तन में पीने का पानी रखें।	बुज़ुर्ग, गर्भवती महिलाएँ, पुरानी बीमारी वाले लोग
समुदाय	3 खास जगहों पर जल-छत्र (प्याऊ) लगाएं। मंदिर या समुदाय केंद्रों में कूलिंग हब बनाएं। रोज़ाना एक-दूसरे का हाल-चाल लें।	पूरा समुदाय
जागरूकता	अप्रैल से पहले दीवारों की पुताई, व्हाट्सअप ग्रुप और 'क्या करें और क्या न करें, पर आधारित नुक्कड़ नाटक।	पूरा समुदाय

NDMA अलर्ट सिस्टम: चैंपियंस को क्या करना चाहिए

चेतावनी स्तर	इसकी घोषणा कब की जाती है	चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?
येलो अलर्ट (अपडेट रहें)	जब 2 दिनों तक लू की स्थिति हो	घरों का दौरा बढ़ा दें। सबसे ज्यादा ख़तरे वाले घरों में ORS बांटें। लोगों को पानी पीते रहने की सलाह दें।
ऑरेंज अलर्ट (तैयार रहें)	जब 2 दिनों तक तेज़ लू चले; बुज़ुर्गों और बच्चों के लिए यह ज़्यादा चिंता का विषय है।	जोखिम वाले सभी घरों का रोज़ाना दौरा करें। कूलिंग हब शुरू करें। सुनिश्चित करें कि सभी बुजुर्ग और बच्चे पर्याप्त पानी पी रहे हैं और सुरक्षित हैं।।
रेड अलर्ट (कार्रवाई करें)	जब लगातार 2+ दिन या कुल 6+ दिन तक बहुत ज़्यादा तेज लू चले। इससे हर उम्र के लोगों में हीट स्ट्रोक का खतरा होता है।	इमरजेंसी मोड: रोज़ाना सबका हाल लें। कोई भी गंभीर लक्षण दिखने पर तुरंत आपातकालीन कार्रवाई शुरू करें। ANM और PHC के कर्मचारियों के साथ तालमेल बिठाएं। जल-छत्रों और कूलिंग हब को सक्रिय रखें।

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

- बच्चों को साफ, हल्के और सूती कपड़े पहनाएं—सिंथेटिक कपड़ों से बचें।
- बार-बार स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करें। 6 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए मां का दूध ही पानी की हर कमी को पूरा करता है।6 महीने से छोटे बच्चों को सादा पानी बिल्कुल न दें।
- गर्मी में माताएं स्तनपान कम कर सकती हैं या बच्चे को पानी देने लगती हैं, जो हानिकारक हो सकता है। माताओं को स्तनपान के लिए ठंडी और हवादार जगह ढूंढने में मदद करें और उन्हें खुद भी खूब पानी पीने की सलाह दें।
- बच्चे के कमरे को ठंडा और हवादार रखें। बच्चे के शरीर का तापमान 36.5°C से 37.5°C के बीच रहना चाहिए।
- बच्चे को नियमित रूप से गुनगुने पानी से नहलाएं। उन्हें सूती कपड़े पहनाएं, कभी भी बहुत कसकर (कपड़ों में) न लपेटें।
- बच्चे को कभी भी बंद गाड़ी में या सीधी धूप में अकेला न छोड़ें।
- इन संकेतों पर कड़ी नज़र रखें: दस्त, उल्टी, अचानक बेहोशी या बहुत ज्यादा रोना।
- गद्दों से प्लास्टिक कवर हटा दें ताकि बच्चे की त्वचा को हवा लग सके।

चिंताजनक क्यों है?

- गर्म और उमस भरी हवा में, बच्चों के शरीर से वयस्कों की तुलना में 3 गुना तेजी से पानी खत्म होता है।
- छोटे बच्चे यह नहीं बता पाते कि उन्हें गर्मी लग रही है या प्यास लगी है।
- उमस के कारण घमौरियों और फंगल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।
- प्लास्टिक के बिस्तर और भारी डायपर शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलने देते हैं।
- बच्चों में तेज बुखार बहुत जल्दी 'झटके' या 'दौरे' का रूप ले सकता है।

बुज़ुर्ग व्यक्ति (65+)

चिंताजनक क्यों है?

- उम्र बढ़ने के साथ पसीना आने की क्षमता और प्यास का एहसास कम हो जाता है।
- कई बुज़ुर्ग लोग खराब हवादार कमरों में घर के अंदर रहते हैं - जो बाहर रहने जितना ही खतरनाक है।
- ब्लड प्रेशर, हार्ट और साइकेट्रिक दवाएं पसीने को कम करती हैं और शरीर में तेज़ी से पानी की कमी करती हैं।
- अक्सर अकेले रहते हैं - शुरुआती चेतावनी के संकेतों पर ध्यान देने के लिए कोई उनके पास नहीं होता।

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

- हीट अलर्ट के दौरान रोज़ाना उनसे मिलें उनकी नब्ज और मानसिक स्थिति जांचें।
- 'हर घंटे एक घूंट' का नियम अपनाएं: हर घंटे एक कप पानी या छाछ पिएं।
- रक्त प्रवाह को ठंडा करने के लिए गर्दन और कलाई पर गीला तौलिया रखें।
- उनके कमरे में क्रॉस-वेंटिलेशन होना जरूरी है; चेक करें कि पंखे ठीक से काम कर रहे हैं।
- गर्मी शुरू होने से पहले दवा के साइड-इफेक्ट्स के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

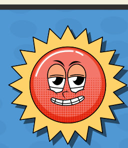
स्वास्थ्य के नज़रिए से– दवाएँ और गर्मी – एक छिपा हुआ खतरा

बुज़ुर्गों द्वारा ली जाने वाली कई आम दवाएं शरीर की खुद को ठंडा करने की क्षमता को प्रभावित करती हैं। डाययूरेटिक्स (पेशाब बढ़ाने वाली दवाएं) के कारण शरीर से पानी बहुत ज़्यादा मात्रा में बाहर निकल जाता है।

ब्लड प्रेशर की दवाएं (बीटा-ब्लॉकर्स) पसीना आने की प्रक्रिया को कम कर देती हैं। मानसिक रोगों की दवाएं शरीर के तापमान को महसूस करने और नियंत्रित करने की क्षमता को बिगाड़ देती हैं।

इसका मतलब यह है कि दवा लेने वाले बुज़ुर्ग व्यक्ति को शायद पसीना न आए, उन्हें प्यास महसूस न हो और उन्हें यह अहसास भी न हो कि वे खतरे में हैं—और यह सब एक साथ हो सकता है। गर्मी के अलर्ट के दौरान चैंपियन द्वारा रोज़ाना किया जाने वाला दौरा इस समूह के लिए जान बचाने वाला साबित हो सकता है।

बाहर काम करने वाले और अनौपचारिक श्रमिक



चिंताजनक क्यों है?

- कड़ी मेहनत के कारण इन मजदूरों के शरीर के भीतर बहुत अधिक गर्मी पैदा होती है और साथ ही सूरज व गर्म डामर (बिटुमेन) से बाहरी गर्मी भी सोखते हैं।
- कई मजदूर टिन की छत वाले घरों में रहते हैं—जहां रात में भी गर्मी से राहत या शरीर को आराम नहीं मिल पाता।
- पैसों की मजबूरी के कारण वे काम नहीं रोक पाते—तब भी नहीं जब उनका शरीर खतरे के संकेत दे रहा हो।
- उमस भरे मौसम में पसीने के साथ शरीर से नमक बहुत ज्यादा निकल जाता है—ऐसे में केवल सादा पानी काफी नहीं होता।

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

- कड़ी मेहनत वाले काम सुबह 11 बजे से पहले या शाम 4 बजे के बाद करें—दोपहर 12 से 3 बजे की भीषण गर्मी से बचें।
- बाहर काम करते समय हर 30 मिनट के बाद छांव में 10 मिनट का आराम जरूर लें।
- उमस के दौरान सादा पानी पीना काफी नहीं है, बल्कि ORS मिला हुआ पानी पिएं।
- जोड़ियों में काम करें ताकि एक-दूसरे में खतरे के लक्षणों (जैसे चक्कर आना या भ्रम की स्थिति) पर नज़र रख सकें।
- नए या छुट्टी से लौटने वाले मजदूरों को गर्मी में काम करने की आदत डालने के लिए 5-7 दिन का समय दें (शुरुआत में कम काम दें)।

स्वास्थ्य के नजरिए से – निर्माण क्षेत्र में काम करने वाले श्रमिकों के लिए गर्मी और उससे संबंधित स्वास्थ्य जोखिम

स्वास्थ्य के नजरिए से – निर्माण क्षेत्र में काम करने वाले श्रमिकों के लिए गर्मी और उससे संबंधित स्वास्थ्य जोखिम भारत में निर्माण कार्यों (कन्स्ट्रक्शन) में लगे मजदूरों को गर्मी से सबसे ज्यादा ख़तरा होता है। उन्हें सीधी धूप में कड़ी मेहनत करनी पड़ती है और अक्सर आराम के लिए छांव या साफ पानी भी नहीं मिल पाता। वह तब भी काम नहीं रोकते जब उनका शरीर जवाब दे रहा होता है।

सेहत से जुड़ी ज़रूरी बातें:

- तापमान ≥30°C पर और हवा में नमी ≥35%- ऐसी स्थिति में मध्यम से भारी शारीरिक मेहनत करने पर स्वास्थ्य संबंधी इमरजेंसी का खतरा तीन गुना बढ़ जाता है।
- पसीने के ज़रिए निकले नमक की भरपाई सादे पानी से नहीं होती - ज़्यादा मेहनत वाले दिनों में ORS या नमकीन तरल पदार्थ लेने ज़रूरी हैं।
- नए मजदूर या छुट्टी से लौटे मजदूरों का शरीर गर्मी के प्रति अभ्यस्त नहीं होता है। उन्हें काम शुरू करने के पहले सप्ताह में स्वास्थ्य बिगड़ने का सबसे अधिक ख़तरा होता है।।
- अगर नमी बहुत ज़्यादा हो तो 34–35°C पर भी हीट स्ट्रोक हो सकता है। ख़तरा सिर्फ बढ़ते तापमान से नहीं है – असली खतरा गर्मी और उमस का घातक मेल है।

गर्भवती महिलाएँ

चिंताजनक क्यों है?

- गर्भावस्था शरीर के अंदरूनी तापमान को बढ़ा देती है और दिल पर दबाव डालती है—इस दौरान दिल को सामान्य से बहुत ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है।
- भीषण गर्मी के कारण समय से पहले डिलीवरी, गर्भपात, मृत शिशु का जन्म और प्रसव जैसा दर्द होने का ख़तरा बढ़ जाता है।
- हवा में ज़्यादा उमस होने पर गर्भवती महिलाओं के लिए शरीर को ठंडा रखना लगभग नामुमकिन हो जाता है, जिससे वे जल्दी थककर बेहोश हो सकती हैं।
- दोपहर की तेज़ गर्मी के दौरान गर्म रसोई में खाना बनाना गर्भवती महिला के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है।
- गर्भावस्था के शुरुआती 20 हफ़्तों में गर्मी के संपर्क में आने से हाई ब्लड प्रेशर और शुगर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
- गर्मी के कारण मां के लिए स्तनपान कराना मुश्किल हो सकता है। प्यास लगने पर माताएं अक्सर नवजात बच्चों को सादा पानी देने लगती हैं, जो उनके लिए हानिकारक हो सकता है। मां के शरीर को ठंडा रखने और पर्याप्त पानी पिलाने से स्तनपान कराना सुरक्षित रहता है।
- गर्मियों के दौरान गर्भपात के मामले ज़्यादा देखे जाते हैं। इसलिए, गर्भावस्था के दौरान की जाने वाली जांच और देखभाल में मौसम के खतरों का ध्यान रखना ज़रूरी है।

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

- दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे के बीच खाना पकाने से बचें।
- तेज़ धूप के समय घर के सबसे ठंडे हिस्से में रहें।
- शरीर का पूरा तापमान सुरक्षित रूप से कम करने के लिए पैरों को ठंडे पानी में भिगोएँ।
- भीषण गर्मी के दौरान हर दिन कम से कम 1 लीटर ज़्यादा पानी पिएं।
- बच्चे के ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने के लिए बाईं ओर सोएं।
- बच्चे की हरकतों पर नज़र रखें- सामान्य से कम हरकतें होने पर तुरंत मदद लें।
- अगर असामान्य थकान, चक्कर आना, या भ्रूण की कोई हलचल न हो, तो तुरंत ANM या UPHC से मदद लें।

दीर्घकालिक बीमारियों वाले लोग

चिंताजनक क्यों है?

डायबिटीज, दिल की बीमारी और किडनी की समस्याएं शरीर की गर्मी झेलने की क्षमता को कम कर देती हैं।

हाइपरटेंशन की दवाएं (डाइयूरेटिक, बीटा-ब्लॉकर्स), और एंटीडिप्रेसेंट पसीना कम करती हैं या डिहाइड्रेशन को तेज़ करती हैं।

बहुत ज़्यादा डिहाइड्रेशन होने पर भी उन्हें प्यास नहीं लगती।

गर्मी डायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर लेवल को बहुत तेज़ी से अस्थिर कर सकती है।

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

उन्हें याद दिलाएं कि वे कभी भी तरल पदार्थ लेना न छोड़ें, भले ही उन्हें प्यास न लगे।

रोज़ाना यूरिन का रंग चेक करें: हल्का पीला = अच्छा; गहरा पीला = खतरनाक — तुरंत पानी पिएं।

सबसे ठंडे कमरे में रहें, जिसमें वेंटिलेशन हो और पंखा चल रहा हो।

खोए हुए लवणों की पूर्ति के लिए सादा पानी नहीं, बल्कि छाछ या ORS पिएं।

गर्मी शुरू होने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें कि दवाएं गर्मी के मौसम में किस तरह रिएक्ट करती हैं।

स्वास्थ्य के नजरिए से — गर्मी में जोखिम बढ़ाने वाली कुछ आम दवाएं

डाइयूरेटिक:
इनसे पानी और नमक की कमी होती है, जिससे डिहाइड्रेशन और बेहोशी का खतरा बढ़ जाता है।

बीटा-ब्लॉकर्स (एटेनोलोल, मेटोप्रोलोल):
ये दवाएं पसीना आने की प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं, जिससे शरीर ठंडा नहीं हो पाता और चक्कर आने या बेहोशी का का खतरा बढ़ जाता है।

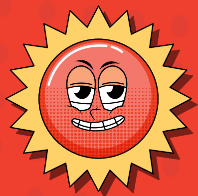
एंटीसाइकोटिक्स (हेलोपेरिडोल, ओलानज़ापाइन):
ये दवाएं शरीर को यह महसूस नहीं होने देतीं कि उसे गर्मी लग रही है और पसीना आने में भी रुकावट डालती हैं।

दर्द निवारक दवाएं (आइबुप्रोफेन):
अगर शरीर में पानी की कमी है और आप ये दवाएं लेते हैं, तो यह किडनी को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती हैं।

एंटीहिस्टामाइन (सिट्रिज़िन):
ये दवाएं भी पसीना आने की क्षमता को कम कर देती हैं, जिससे शरीर का तापमान बढ़ सकता हैं।

अगर आपके पड़ोस में कोई इन दवाओं का सेवन कर रहा है, तो भीषण गर्मी के दौरान उन पर खास नज़र रखें। उन्हें सलाह दें कि गर्मी का मौसम शुरू होने से पहले ही अपने डॉक्टर से मिलकर बात करें कि क्या दवाओं की मात्रा में किसी बदलाव की ज़रूरत है।

कच्चे और अस्थायी आवास में रहने वाले लोग

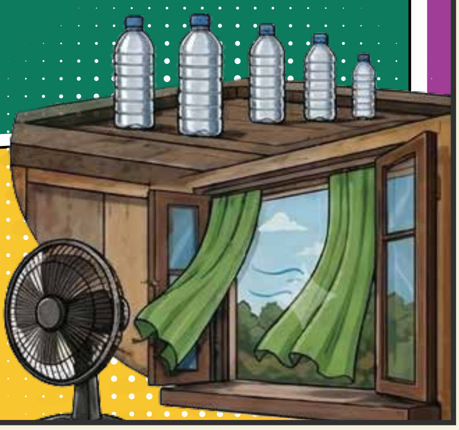


चिंताजनक क्यों है?

- टिन, प्लास्टिक और एस्बेस्टस शीट की छतें सूरज की गर्मी को सोख लेती हैं और सूरज ढलने के बाद घंटों तक गर्मी छोड़ती रहती हैं।
- घरों में गर्मी रोकने (इन्सुलेशन) की व्यवस्था न होने के कारण, अंदर का तापमान बाहर की तुलना में 5-8°C ज्यादा हो सकता है।
- वेंटिलेशन न होने का मतलब है नम, स्थिर हवा जो शरीर के लिए सबसे खराब स्थिति है।
- कोई बैकअप कूलिंग नहीं (बिजली कटने पर कूलर या पंखे जैसी कोई व्यवस्था का न होना गर्मी की मार झेलने को मजबूर।

चैम्पियंस कैसे सहयोग करेंगे?

- परिवारों को छतों पर सफेद पेंट या चूने की पुताई करने में मदद करें - इससे घर के अंदर का तापमान 2–5 डिग्री सेल्सियस कम हो जाता है।
- दोपहर की भीषण गर्मी (12-4 बजे) के दौरान खिड़कियों पर गीले पर्दे या चादरें लटकाने का तरीका सिखाएं।।
- क्रॉस-वेंटिलेशन सिखाएं:'विंड टनल' बनाने के लिए आमने-सामने की खिड़कियां खोलें।
- छत पर पानी से भरी बोतलों की कतारें रखना गर्मी रोकने का एक सस्ता और प्रभावी तरीका है।
- घर में सबसे ठंडे कमरे की पहचान करें अक्सर यह घर का सबसे निचला या सबसे अंदरूनी हिस्सा होता है।



चिंतन पर्यावरण अनुसंधान और कार्य समूह द्वारा विकसित

योगदानकर्ता:

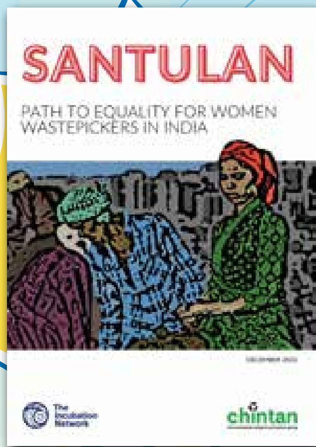
डॉ. विकास कौशल,
अदिति जोशी,
भारती चतुर्वेदी,
आशीष श्रीवास्तव,
सुशील कुमार मोहंती,
राखी

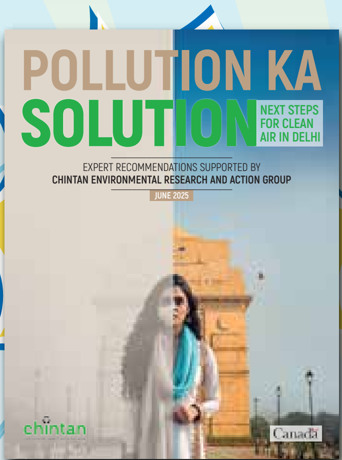
चिंतन के बारे में

चिंतन एक गैर-लाभकारी संस्था है, जो कचरे के बेहतर प्रबंधन, वायु प्रदूषण में कमी और जलवायु परिवर्तन से जुड़े समाधानों पर काम करती है। हमारा उद्देश्य है एक स्वच्छ पर्यावरण और स्वस्थ समाज का निर्माण, जहाँ संसाधनों का जिम्मेदारी से उपयोग हो और कचरे का उत्पादन कम से कम हो।

पिछले 20 से अधिक वर्षों से हम कचरा बीनने वालों, महिलाओं, बच्चों और अन्य वंचित समुदायों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं, ताकि उन्हें बेहतर आजीविका, सुरक्षित जीवन और सम्मानजनक अवसर मिल सकें।

चिंतन पारंपरिक भारतीय ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण को साथ लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ाने, व्यवहार परिवर्तन को प्रोत्साहित करने और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ एवं टिकाऊ भविष्य बनाने का प्रयास करता है।





यदि आप चिंतन के साथ वॉलंटियर के रूप में जुड़ना चाहते हैं, तो हमसे संपर्क करें:
चिंतन एनवायरनमेंटल रिसर्च एण्ड एक्शन ग्रुप
238, सिद्धार्थ एन्कलेव, नई दिल्ली – 110014
दूरभाष: +91 11 46574172
Email: info@chintan-india.org
Website: www.chintan-india.org