

आपका स्वागत करता है



Welcomes You

उष्ण लहर (लू) से बचाव SAFETY FROM HEAT WAVE

प्रस्तुति

Presentation

पोषण लाल देवांगन, मौसम विज्ञानी 'बी'

Poshan Lal Dewangan, Met. 'B'

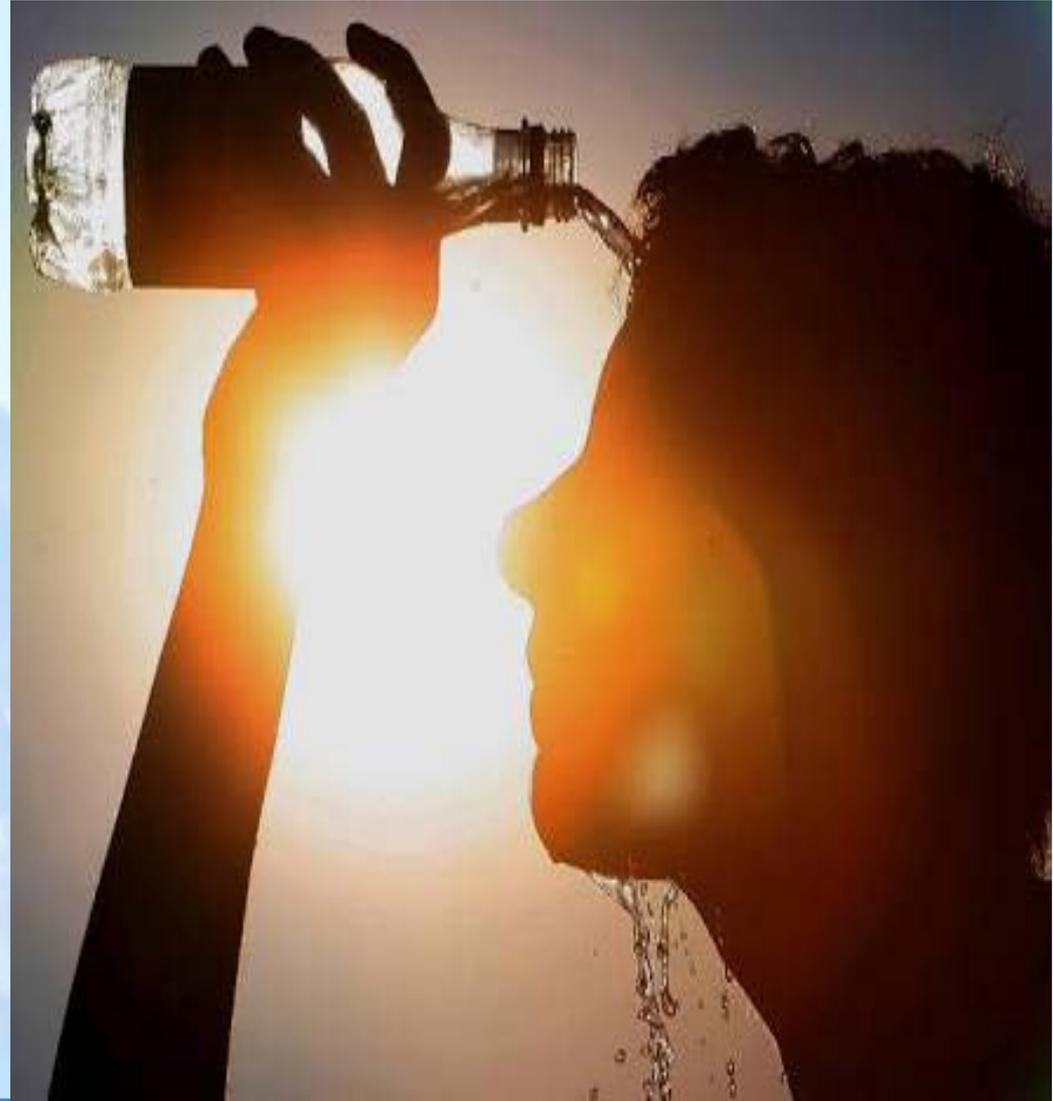
मौसम केंद्र रायपुर (छ.ग.)

Met. Centre, Raipur (C.G.)

भारत मौसम विज्ञान विभाग
INDIA METEOROLOGICAL DEPARTMENT

संक्षिप्तिका (Overview)

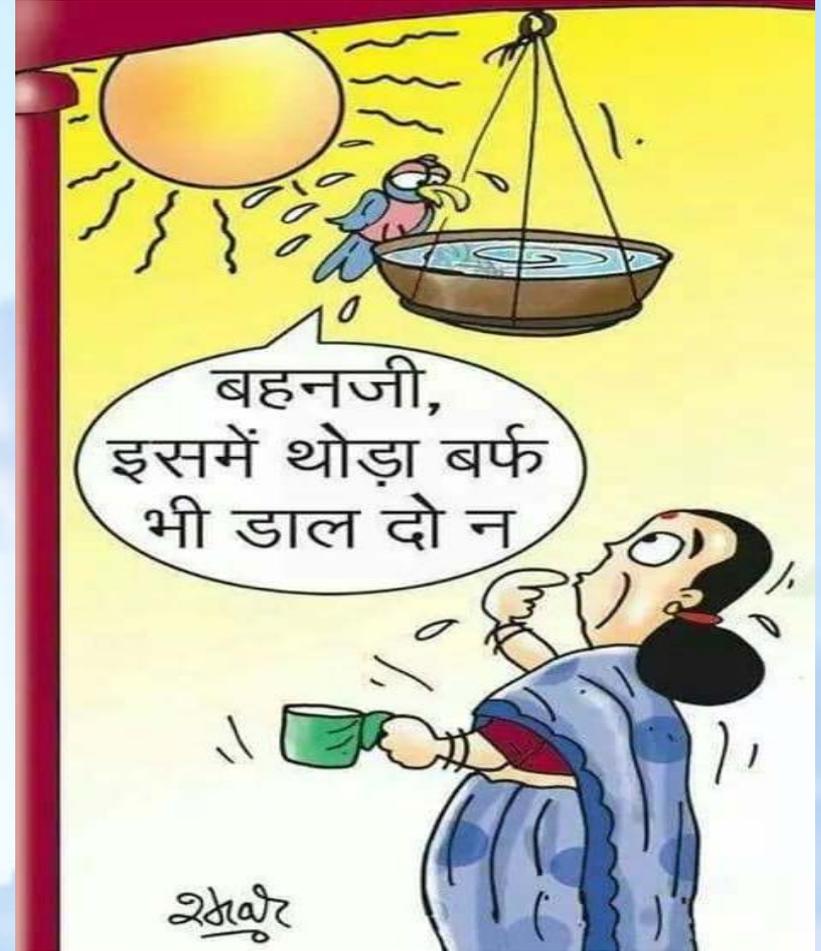
- गरमी की रोचक बातें
- प्रस्तावना
- उष्ण लहर के मानदंड और निर्धारण
- उष्ण लहर से प्रभावित स्थल और जन-समूह
- उष्ण लहर से सामूहिक बचाव
- उपसंहार



गरमी की रोचक बातें



गरमी की रोचक बातें



गरमी की रोचक बातें



गरमी की रोचक बातें



गरमी की रोचक बातें



प्रस्तावना Introduction

आज के वैज्ञानिक युग में जीवनशैली गतिमान और विज्ञान व तकनीकी से परिपूर्ण.

विज्ञान के आविष्कार से मानव जीवन शैली में सुगमता व सरलता के साधन.

सगी बहन तकनीकी द्वारा क्रियान्वयन से विज्ञान की सार्थकता पर चार चाँद.

प्रकृति की मार सहने, उस पर विजय हासिल करने या प्राकृतिक विषमताओं में भी कार्यक्षमता यथावत रखने और उसमें वृद्धि के लिए संसाधनों की प्रचुरता.



प्रस्तावना Introduction

उपग्रह आधारित आधुनिकतम जीपीएस प्रणाली, इलेक्ट्रानिक मोबाईल संचार माध्यम, सूचना एकत्रित करने के ड्रोनिंग प्रणाली, चिकित्सा के क्षेत्र में मशीनीकृत चिकित्सा व शल्य क्रिया,

यातायात के लिए आधुनिक साज-सज्जा व तेज रफ्तार युक्त रेपिड ट्रांजिट प्रणाली, उत्तम कृषि के लिए आधुनिक बायोटेक्नालाजी आदि तकनीकी सुविधाओं से जीवनशैली में पर्याप्त सुगमता.



प्रस्तावना Introduction

आज की आवश्यकता तकनीकी कौशलता और कठिनाईयों से लड़ने में सक्षमता की. इसमें सबसे बड़ी बाधा प्राकृतिक आपदाओं से.

शीत लहर की ठंडी, लू के थपेड़े, बाढ या सूखापन की त्रासदी, चक्रवात व आंधी-तूफान का तांडव, भूकंप, ज्वालामुखी, सुनामी आदि की दुर्दांत घटनाओं से मानव हतोत्साहित.



प्रस्तावना Introduction

मानव ने भी कडकडाती ठण्ड, भीषण गर्मी, भारी वर्षा, चक्रवात/ भूकंप का तांडव, रेत या धूल की आंधी, हिमस्खलन, भारी बर्फबारी आदि प्राकृतिक आपदाओं से लड़ने भरपूर संसाधन तैयार कर ली है.

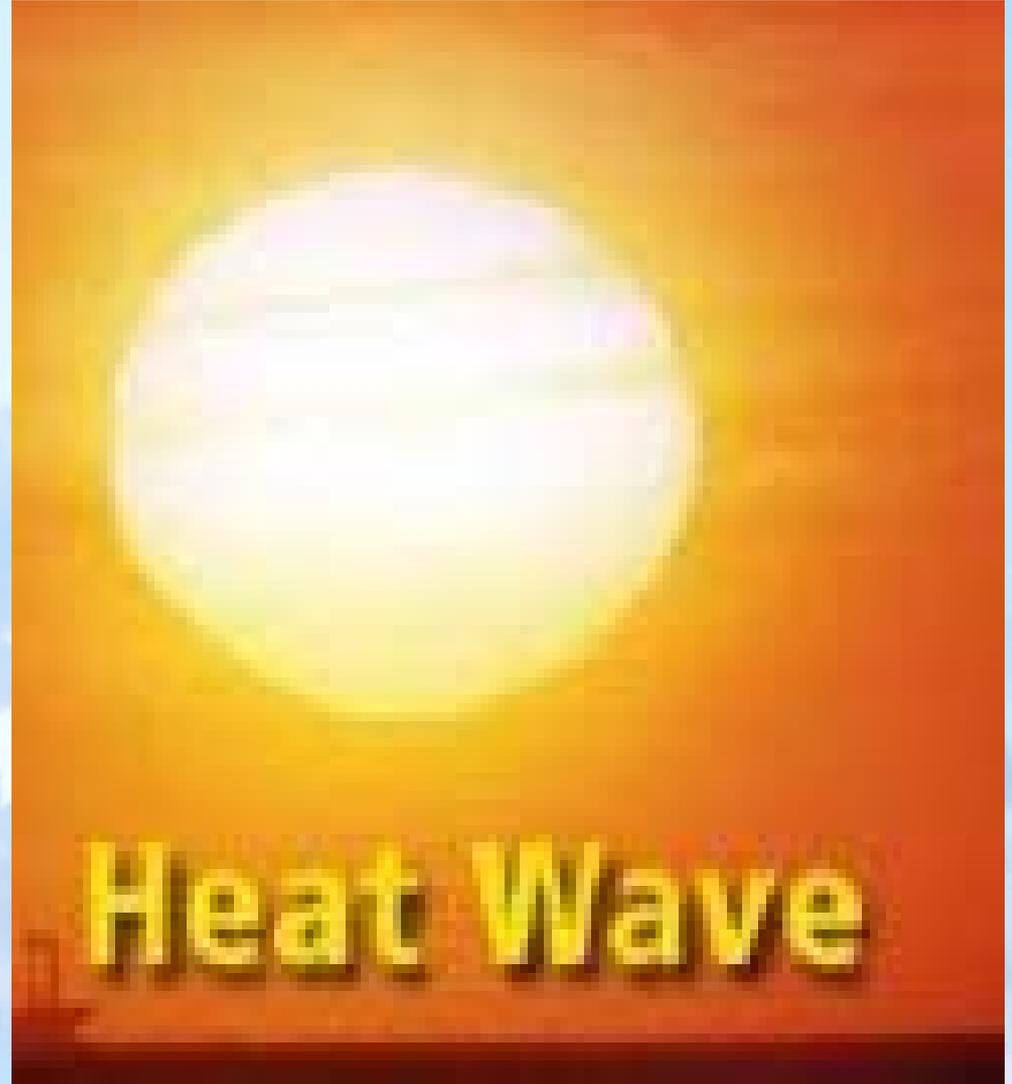


उष्ण लहर (लू)

इन्हीं प्राकृतिक आपदाओं में से एक है लू अथवा उष्ण लहर.

जन सामान्य की भाषा में सामान्य से अधिक तापमान की रौद्रता को लू की संज्ञा.

भिन्न-भिन्न भौगोलिक स्थिति के स्थानों में उष्ण लहर के लिए तापमान की न्यूनतम सीमा भी भिन्न-भिन्न.



उष्ण लहर (लू)

तकनीकी रूप से लू या उष्ण लहर मौसम की ऐसी स्थिति जिसमें अधिकतम तापमान, सामान्य औसत तापमान से काफी अधिक.

भारत मौसम विभाग द्वारा उष्ण लहर तथा गर्म रात्रि के लिये मानदण्ड निर्धारित किये गये हैं .

मैदानी भाग में अधिकतम तापमान 40 डि.से. या अधिक, समुद्रतटीय क्षेत्रों में 37 डि.से. या अधिक तथा पहाड़ी क्षेत्र में 30 डि.से. या अधिक होने पर ही उष्ण लहर.



उष्ण लहर (लू) के मानदंड

क. अधिकतम तापमान का सामान्य से विचलन के आधार पर

उष्ण लहर – सामान्य से विचलन 4.5 से 6.4 डि.से.

भीषण उष्ण लहर – सामान्य से विचलन 6.4 डि.से. से अधिक

ख. वास्तविक अधिकतम तापमान के आधार पर : मैदानी क्षेत्र में

उष्ण लहर – वास्तविक अधिकतम तापमान ≥ 45 डि.से.

भीषण उष्ण लहर – वास्तविक अधिकतम तापमान ≥ 47 डि.से.

ग. गर्म रात्रि : अधिकतम तापमान ≥ 40 डि.से. पर ही निर्धारित

गर्म रात्रि - न्यूनतम तापमान का विचलन 4.5 से 6.4 डि.से.

अति गर्म रात्रि - न्यूनतम तापमान का विचलन > 6.4 डि.से.

किसी क्षेत्र में कम से कम दो स्थानों पर लगातार दो दिनों तक अनुकूल स्थिति बनने पर ही उष्ण लहर निर्धारित



मौसम केन्द्र रायपुर METEOROLOGICAL CENTRE RAIPUR
मौसम आंकड़े METEOROLOGICAL DATA

15 May 2017

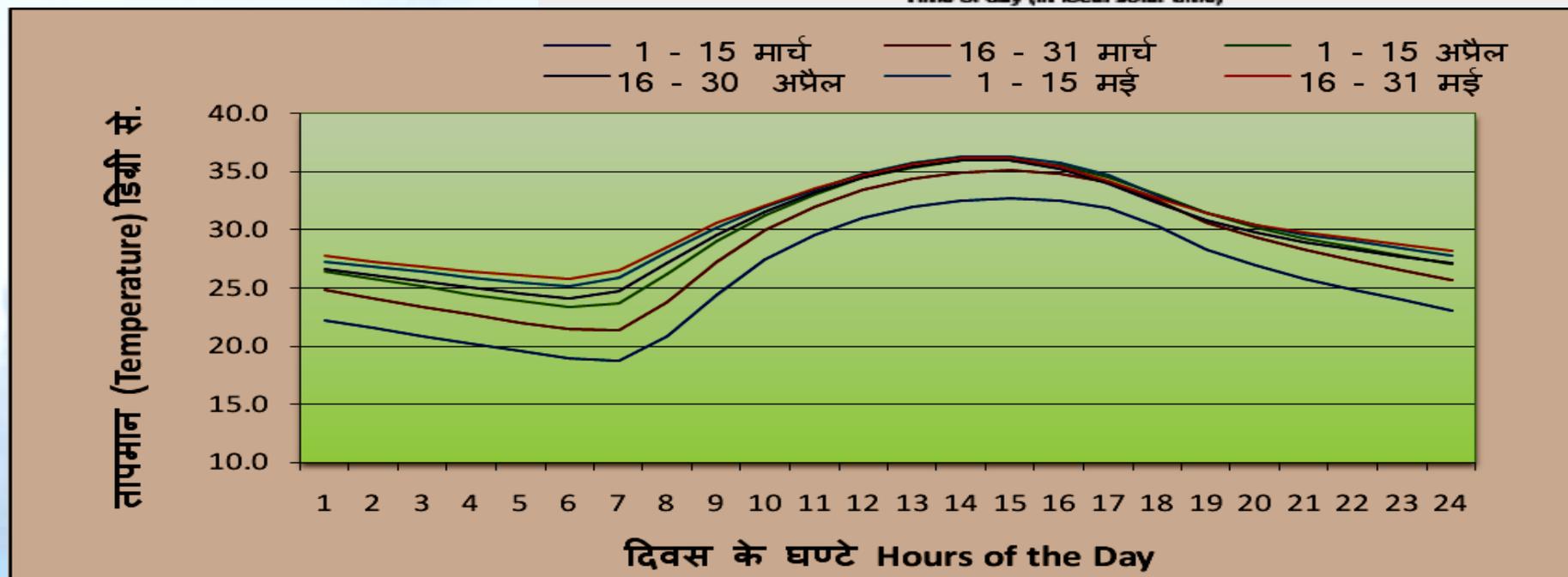
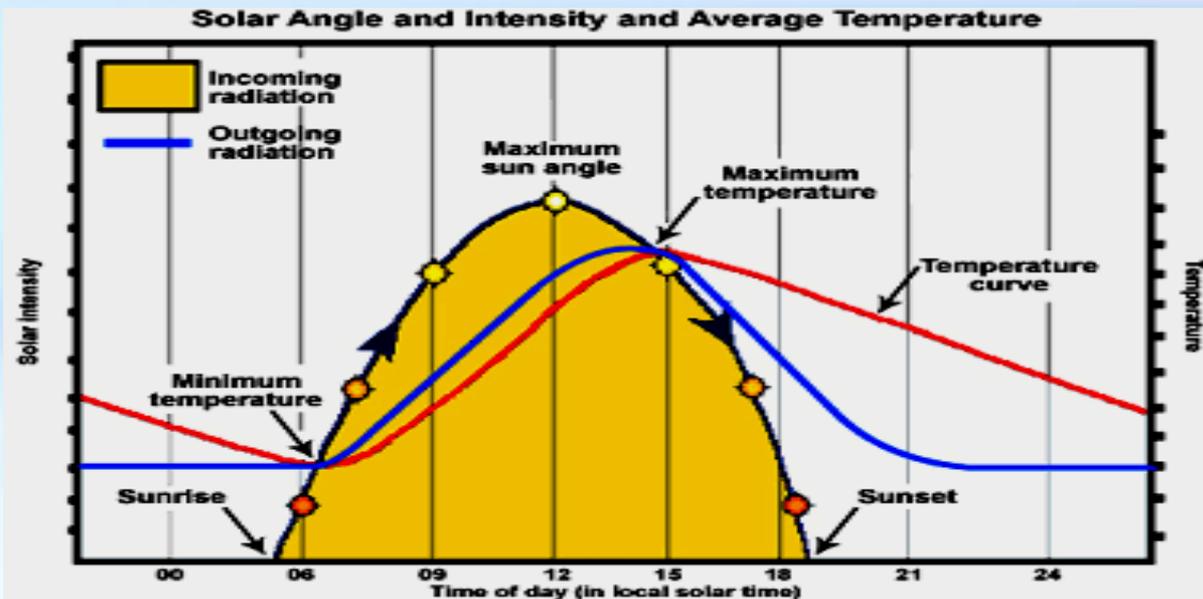
माह (Mo)

दिनांक (D)

Stations Code	Normal		Dry Bulb Temp		Min. Temp. °C			Max. Temp. °C			RAINFALL mms.		Relative Humidity %			Wind Dir/Speed(km)		
	Max. Tmp	Min. Tmp	At 0830 Hr.	At 1730 Hr.	Actual	Chang in 24 hours	Dep. From normal	Actual	Chang in 24 hours	Dep. From normal	At 0830 Hr.	At 1730 Hr.	Max./Min	At 0830 Hr.	At 1730 Hr.	At 0830 Hr.	At 1730 Hr.	
					25.8			11.4										
रायपुर 42874	41.5	27.6	34.8	44.0	29.9		+2.3	45.6	+2.0	+4.1	0		47/16	33	17	270/08	24/0	
माना ए.पो. 42872	41.2	27.2	35.2	43.6	30.7		+3.5	45.5	+1.4	+4.3	0		46/14	33	14	270/12	27/0	
विलासपुर 42782	41.9	27.2	36.2	43.6	28.0		+0.8	47.0	+1.5	+5.1	0		64/19	30	15	270/52	50/0	
पंडा रोड 42779	39.0	25.1	37.0	41.4	28.0		+2.9	43.5	+1.6	+4.5	0		40/16	22	16	320/04	32/0	
अदिकापुर 42693	39.2	24.6	33.4	40.2	25.7		+1.1	44.0	+2.2	+4.8	0		58/18	38	18	080/00	32/0	
लगदलपुर 43041	38.2	24.3	30.6	35.0	25.5		+1.2	39.5	+0.7	+1.3	0		80/37	69	46	230/02	18/0	
															24		270/0	24/0



गरमी के दिनों में अपरान्ह में तेज धूप व लू का प्रकोप सर्वाधिक होता है जब भू-सतह से उत्सर्जित ऊर्जा (इन्फ्रारेड रेडिएशन) सर्वाधिक होती है .



उष्ण लहर (लू) की
गरमी से कुप्रभावित
स्थल और जन-समूह

पाताल में पानी!



- सार्वजनिक यातायात के साधनों के इंतज़ार में ग्रामीण अंचलों के छोटे-छोटे रेलवे स्टेशनों व बस स्टैंड में यात्रीगण,
- शहरों में अवरुद्ध मार्ग में अवरोध खुलने के इंतज़ार में खड़े दुपहिया वाहन चालक,



- चौक-चौराहों पर सिग्नल के इंतज़ार स्थल पर अत्यधिक तापमान सहन करते दुपहिया चालक,
- रेलगाड़ी के साधारण या स्लीपर दर्जे के डिब्बों में प्रवेश करती गरम हवाओं में या साधारण बसों में खिडकियों से आती कड़ी धूप में यात्रा करते लोग,
- प्रशीतक रहित विभागीय वाहनों में शासकीय कार्य से यात्रा करते कर्मचारी .



लू की गरमी से कुप्रभावित स्थल

कल कारखानों में अत्यधिक गरम स्थानों पर या फील्ड में ड्यूटी करते शासकीय-अशासकीय कर्मचारी,

विभिन्न परिस्थितियों में सार्वजनिक स्थलों में प्रतीक्षारत आम जनता,



लू की गरमी से कुप्रभावित स्थल

साप्ताहिक बाजारों, ग्रामीण अंचलों के मेले, सामाजिक-राजनीतिक रैलियों, फूटपाथ पर व्यवसाय करने वाले अन्त्यावसायी.



विद्यालयों में अध्ययन के लिए दोपहर में दूर-दराज गाँव से आते-जाते छात्र-छात्रायें,



टी फैमिली के साथ गाएं हैं फिल्म देखने

रिवार के साथ सिनेमाघर से फिल्म देखकर निकलते राकेश कपूर व फैमिली मैम्बर्स के हरे पर बाहुबली-2 में कटप्पा-बाहुबली के स्पेस को जानने का संतोष दिखा। उनका कहना था की इस फिल्म को देखने के लिए पूरा परिवार पहले से ही काफी एक्साइटेड था, फिल्म जबर्दस्त है। बाहुबली, कटप्पा की मेस्ट्री के साथ अल्लुअर्जुन के एक्शन के साथ-साथ एनिमेशन व प्रेम प्रसंग मन को छु लिया। फिल्म को हमने पूरे 2 घंटे खूब आनंद लिया। राज टॉकिज से फिल्म का पहला शो देखकर सिनेमाघर से बाहर निकलते हुए दर्शक अभिर के हल्ला कि बाहुबली-1 से कहीं ज्यादा इस

कपल्स न एजाय किया बाहुबली

फिल्म देखकर निकलते कपल्स का कहना है बाहुबली और देवसेना के प्रेम प्रसंग और खूबसूरत बैकग्राउंड दिल को धड़कने देते हैं। इतनी बेहतरीन स्टोरी और बाहुबली व देवसेना के बीच पवित्र प्यार का बंधन की द्यूनिंग युवावर्ग को खूब पसंद आने वाली है। ओवर आल फिल्म सुपरहिट है।



ये ऐसे स्थान हैं जहां बड़ी संख्या में लोग कुछ समय तक ठहरते हैं और असीम गरमी की चपेट में रहते हैं।

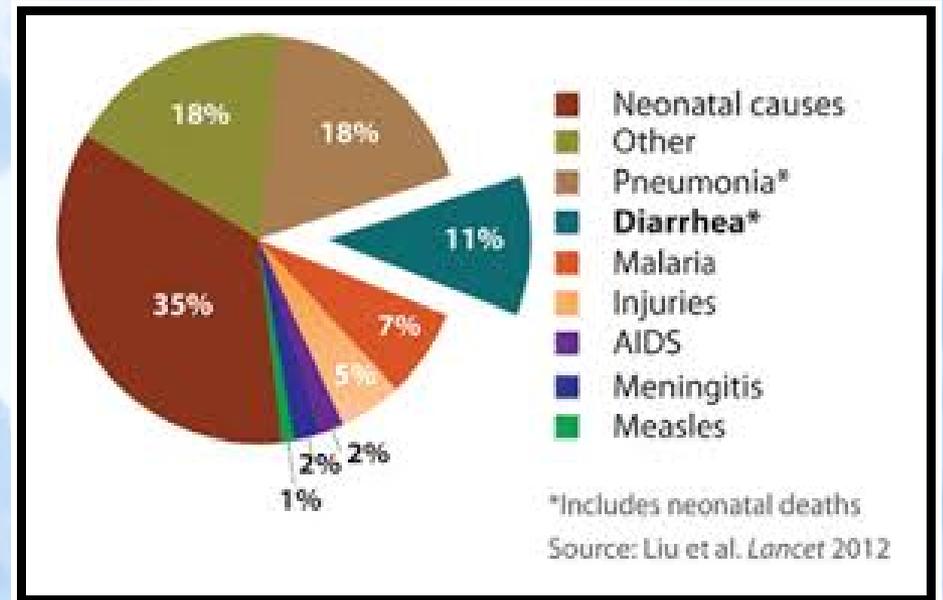
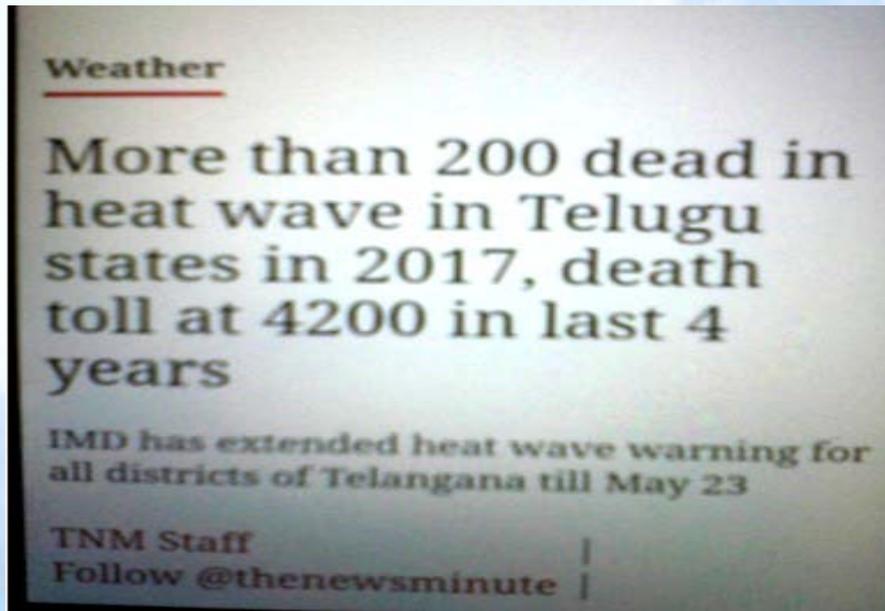
इनमें से 80 प्रतिशत से भी अधिक लोग घरों या कार्य के स्थलों पर ठण्डे आरामदायक स्थानों में रहते हैं .

किन्तु विभिन्न कार्य के सिलसिले में उन्हें घर से बाहर लू की स्थितियों से दो-चार होना पडता है.



उचित खानपान के अभाव से शरीर में नमक व अन्य जल-प्रदायी तत्वों की कमी से विभिन्न बीमारियों का प्रकोप.

विभिन्न माध्यमों से प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार लू से मरने वालों की संख्या चिंताजनक.



प्रतिकूल परिस्थितियों से साक्षात्कार होने वाले लोग लू से बचने के लिए निजी तौर पर अनेक उपाय करते हैं -किन्तु--

इन्हें गरमी से राहत प्रदान करने के लिए लू-प्रतिरोधी सार्वजनिक संसाधनों की व्यवस्था की जा सकती है -जैसे -





- ट्राफिक सिग्नल वाले चौक-चौराहों में सिग्नल के इंतज़ार के स्थल पर टोल प्लाजा की तर्ज पर ऊष्मारोधी शेड का निर्माण.
- रेलगाड़ी के साधारण दर्जे के डिब्बे, बसों, शासकीय वाहनों व सभी प्रकार के यात्री वाहनों के आवरण का निर्माण तथा खिडकियों का ढकाव पर्याप्त ठंडकतायुक्त ऊष्मारोधी पदार्थों से.



•ग्रामीण रेलवे स्टेशनों, बस स्टैंड व अन्य सार्वजनिक स्थलों में ऊष्मारोधी प्रतीक्षालयों की पर्याप्त उपलब्धता.



•साप्ताहिक बाजारों, मेलों आदि में दुकानदार को ग्राहकों के लिए ऊष्मारोधी पंडाल, शेड की व्यवस्था के आधार पर ही अनुमति.



• पेयजल रहित सार्वजनिक स्थलों पर सार्वजनिक शुद्ध व शीतल पेयजल की सुनिश्चित व्यवस्था.



• सामूहिक वृक्षारोपण अभियान चलाकर सभी सड़क के किनारों पर अधिक से अधिक घने व छायादार वृक्ष लगाया जाना.



•जहां आवश्यक न हो, दिहाड़ी मजदूरों, फील्ड कर्मियों, विद्यालयीन छात्र-छात्राओं की कार्य अवधि प्रातःकालीन रखा जाना.

न्यूज ब्रीफ

गर्मी की वजह से स्कूलों का समय बदला गया

रायपुर। राज्य में स्कूलों के समय में बदलाव किया गया है। एक पाली में लगने वाले प्राइमरी और मिडिल स्कूल अब सुबह सात से साढ़े नौ बजे तक लगेंगे। दो पालियों में लगने वाले स्कूलों में मिडिल सुबह सात से साढ़े नौ बजे तक और हाई व हायर सेकेंडरी स्कूल साढ़े नौ से साढ़े बारह बजे तक लगेंगे। यह आदेश 19 से लागू होगा।

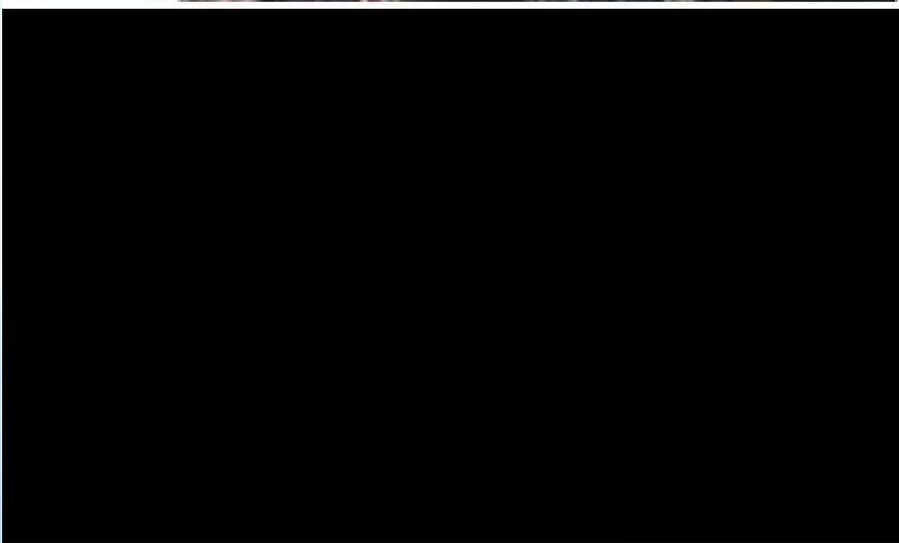
गर्मी: स्कूल अब 9.30 बजे तक

रायपुर. भीषण गर्मी को देखते हुए राज्य शासन ने एक बार फिर स्कूल का समय बदल दिया है. अब स्कूल प्रातः 7 से 9.30 बजे तक ही लगेंगे. नई व्यवस्था के तहत दो पाली वाले स्कूल प्रातः 7 से 9.30 बजे तक प्राइमरी और मिडिल स्कूल तथा 9.30 बजे से 12.30 बजे तक हाई और हायर सेकेंडरी स्कूल संचालित होंगे. आदेश 19 अप्रैल से लागू होगा और 30 अप्रैल तक रहेगा. वर्तमान में स्कूल का समय प्रातः 7 से पूर्वान्ह 11 बजे तक है.



•शासकीय छात्र-छात्राओं के लिए निजी विद्यालयों की तर्ज पर आवागमन के साधनों व विद्यालय में शीतल कमरों की व्यवस्था.

गरमी में आग लगने की संभावना अधिक, अतएव भीड़-भाड़ वाले सार्वजनिक स्थलों, वाहन पार्किंग अदि में अग्निशमन की पर्याप्त व्यवस्था किया जाना



DB 19 April 2017





•कल कारखानों में अत्यधिक गरम स्थानों पर तैनात कर्मियों, शासकीय-अशासकीय फील्ड कर्मियों के लिए पर्याप्त ऊष्मारोधी वस्त्र और संसाधनों की भरपूर व्यवस्था.

•रेलवे प्लेटफार्म, बस स्टैंड, कृषि उपज मंडियों, जन सम्पर्क के शासकीय कार्यालयों या अन्य स्थानों के खुले विश्रामालयों में पानी की हल्की फुहार से ठंडकता की व्यवस्था.



•कैरोसीन, पेट्रोल, डीजल आदि ज्वलनशील पदार्थों के परिवहन, भण्डारण, वितरण और उपयोग के स्थानों को अग्नि से निरापद रखना और अग्निशमन की भरपूर व्यवस्था किया जाना.



स्टेशन, निगम मुख्यालय समेत चार जगह रहेगी फायरब्रिगेड संकरी गलियों में लगेंगे फायर हाइड्रेंट सिस्टम, खास जगह में रहेगी गाड़ियां

सिटी रिपोर्टर | रावपुर

आग लगने के बाद जल्द से जल्द बचाव कार्य शुरू करने को लेकर निगम शहर में जगह-जगह पर फायर

सार्वजनिक में निगम, प्राइवेट में मालिक

निगम अफसरों के अनुसार सार्वजनिक क्षेत्रों में नगर निगम

हर जगह में रहेंगी तीन लाख लीटर की टंकियां

फायर हाइड्रेंट के तहत एक से तीन लाख लीटर क्षमता की टंकियां



01 May 2017

तापमान में कमी गर्मी से मामूली राहत

■ नवभारत रिपोर्टर। रायपुर।

आसमान में हल्के बादल छाए रहने के कारण हवा नहीं चली और तापमान में आंशिक कमी आई, लेकिन उमस से लोग परेशान रहे. लगातार भीषण गर्मी से गौरव्या भी दम तोड़ने लगी है. प्रदेश

मौसम

■ दुर्ग-बिलासपुर में पारा 42 पार

■ बस्तर में कहीं-कहीं पड़ी बौछारें

में रविवार को सर्वाधिक तापमान 42.5 डिग्री सेल्सियस दुर्ग एवं बिलासपुर में दर्ज किया गया. बस्तर में कहीं-कहीं पर बौछारें भी पड़ी.

स्थानीय प्रभाव के चलते आज सुबह से ही आसमान में हल्के बादल छाए रहे. दोपहर बाद बादल घने होने लगे जिस कारण आज दोपहर को गरम

राहरों में तापमान

माना-	41.6	28.2
बिलासपुर	42.6	27.6
पेण्डारोड	41.3	28.3
अंबिकापुर	40.1	29.3
जगदलपुर	38.8	22.0
दुर्ग-	42.4	25.0
राजनांदगांव	40.0	27.2

हवा नहीं चली. लेकिन उमस के चलते पसीने से लोग तर-बतर होते रहे. राजधानी में अधिकतम तापमान 41.8 डिग्री एवं न्यूनतम तापमान 26.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया. जबकि हवा में सुबह 28 फीसदी एवं शाम को 14 फीसदी नमी पाई गई. प्रदेश में केवल बिलासपुर में तापमान डेढ़ डिग्री कम रहा. वहीं पर कल 44 डिग्री तापमान था. इधर तापमान बढ़ने पर स्थानीय प्रभाव से बस्तर में कहीं कहीं पर बूंदबांदा हुई जिससे तापमान भी एक डिग्री घट गया. इसके चलते वहां पर लोगों को गर्मी से मामूली राहत मिली.

सुबह 11 बजे से चल सकती है लू

के आसपास, फेल हो सकते हैं कूलर

ऐसे बचें गर्मी से

रात में भी दिन जैसी गर्मी

राजधानी में दिन का तापमान 46 डिग्री के आसपास चल रहा है।

इस वजह से दिनभर लू के खपटे चल रहे हैं। वहीं रात में भी गर्मी से राहत नहीं है। न्यूनतम तापमान 29.9 डिग्री चल रहा है। न्यूनतम तापमान सुबह सूज उठने से ठीक पहले रिकार्ड किया जात है।

बरस रही हैं अल्ट्रावायलेट किरणें

राजधानी रायपुर में इस समय अधिकतम तापमान बढ़ने के कारण अल्ट्रावायलेट किरणें भी खतरनाक स्तर पर पहुंच गयी हैं। इस समय यह 14 के लेवल पर पहुंच गया है। क्लाइमेटोलॉजिक एक्सपर्ट के अनुसार यह 10 के लेवल तक नुकसान रहित रहता है। 12 के लेवल पर यह खतरनाक हो जाता है और 14 तक पहुंचते ही यह खतरा के निशान से ऊपर पहुंचता है। तब अल्ट्रावायलेट किरणों से खतरा बढ़ जाता है। इसके रिस्क कैलेंडर हेतु का खतरा बढ़ गया है। इससे बचने के लिए दोपहर 1 से शाम 4 बजे तक धूप में निकलने से बचें।

ड्रीहड्रेमन : इतनी गर्मी में ड्रीहड्रेमन का खतरा सबसे अधिक है। इसके बचने के घर से ठंडा पानी पीकर निकलें। ओअरपस घोल बनाकर साथ में रखें, धूप से बचने की कोशिश करें।

अल्ट्रावायलेट : अल्ट्रावायलेट किरणें सबसे तेज बरस रही हैं। स्नूटकीन और अल्ट्रावायलेटशीशी चीजे जैसे चश्मे और ग्लोस पैन्कर निकलें। दोपहर 1 से शाम 4 बजे की धूप से बचें।

आगजनी : उपयोग के बाद धरेलू गैस रिक्त और स्टोव के नॉन्स बंद करें। बिजली के उपकरणों को भी बंद रखें। ज्वलनशील पदार्थों को खुला न छोड़ें और उसे बच्चों से दूर रखें।

बासी भोजन : खाद्य पदार्थों को खराब होने से बचाने के लिए ठंडे स्थान पर रखें। बासी चीजें खाने से बचें। धूप से आते ही फीज का पानी नहीं पीएं। तेज और मसालेदार खाने से बचें।

रायपुर में मौसम विभाग का पहला अलर्ट पारा 46 डिग्री पहुंचा, आज जा सकता है 47 के पार

विश्वी रिपोर्टर | रायपुर

राजधानी रायपुर समेत प्रदेश का बड़ा हिस्सा सोमवार को लू की चपेट में आ गया। रायपुर में दोपहर का तापमान 46 डिग्री के करीब पहुंच गया। बिलासपुर में तापमान 47 डिग्री तक पहुंचा और सुबह से शाम से तक लू चली। मौसम विभाग ने रायपुर के लिए सीजन का पहला अलर्ट जारी कर दिया है। मंगलवार को यहां तापमान 47 डिग्री तक पहुंचने की संभावना है। मौसम विशेषज्ञों ने अगले 24 घंटों में प्रदेश के बड़े हिस्से में तेज गर्मी के आसार हैं। राजस्थान की ओर से आ रही गर्म और सूखी हवा की वजह से शेष पेज 7

राहर और गर्मी

रायपुर	45.6 डिग्री
बिलासपुर	47 डिग्री
पेण्डारोड	43.5 डिग्री
अंबिकापुर	44 डिग्री
दुर्ग	44.6 डिग्री

•तापमान में परिवर्तन सम्बन्धी मौसम पूर्वानुमान की भरपूर जानकारी व सार्वजनिक माध्यमों से प्रचार-प्रसार.

•जन-सामान्य को लू से आपदाओं और सावधानियों की जानकारी दिया जाना.

बादल छंटने के आसार, बढ़ेगा तापमान

हरिमूमि न्यूज ►► रायपुर

तीन-चार दिनों से असर दिखा रही द्रोणिका का असर शनिवार से खत्म होने की उम्मीद है और गर्मी का असर तेज होने की संभावना है। मौसम से नमी गायब होने के साथ हवा शुष्क हो जाएगी और पारा पुनः अधिकतम की ओर खिसकने

लगेगा। मौसम वैज्ञानिकों का अनुमान है कि शुक्रवार से आसमान साफ होने ►►शेष पेज 18 पर

अधिकतम तापमान

रायपुर	41.7
बिलासपुर	42.4
अंबिकापुर	39.3
दुर्ग	38.6



भारत मौसम विभाग और राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधि. के प्रयासों से छ.ग. शासन द्वारा लू व गरमी से बचाव के लिए वस्त्र-धारण, खानपान, आवागमन के साधन आदि के चुनाव संबंधी जन संचार माध्यमों से समुचित प्रचार-प्रसार.

छत्तीसगढ़ शासन राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण





श्री. अरवि सिंह
मौसम विभाग, भारत
राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण,
छत्तीसगढ़



श्री. डी. अरवि सिंह
मौसम विभाग, भारत
राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण,
छत्तीसगढ़

लू, इन्फ्लू/सू सामान्य सावधानियों से अपने आपको सुरक्षित रखें।
सामान्य सावधानियों से बचाव की सलाहें हैं। इसकी प्रत्याभूति हम करने तथा संकेतों से लिए निम्नलिखित सावधानियों करें:

सूखे की अवस्था

- जहाँ तक संभव हो, सभी सूखे-संवेदनशील व पिकनी।
- जितनी बार हो सके पानी पीने, पिकनी/सूखे की वजह से पीने। रात में अपने शरीर को ठंडा करने की लिए पानी पीना-रखें।
- जब भी बाहर घूमने में जायें सतह पर की जाने सूखे का चेहरा पहनें, घूमने के पाने का इस्तेमाल करें, पिकनी पर टॉपी से अपने शिर को ढकें और इनका पूरी या अंशतः पहनें।
- अधिक तापमान में हर दिन काम न करें। जहाँ तक संभव हो सभी घूमने बाहर न जाएं।
- अगर आपका काम बाहर का है तो टॉपी, पिकनी या छाते का इस्तेमाल जरूर करें। और पीने के पाने को अपने बैग, शिर व गर्दन पर रखें।
- इनका सेवन करें, अधिक पानी का सेवन करने पर जैसे लवंग, चीनी, नींबू, लहसुन आदि का सेवन करें और ज्यादा प्रोटीन वाले सोजन /खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। जैसे-नास व मेवे, जो कार्बोहाइड्रेट का स्रोत हैं।
- घर में बना पेय पदार्थ जैसे कि लस्सी, लसक पीने का घोल, छाछ, नींबू पानी, जल का जल्य द्रावण का निर्धारित सेवन करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए हुए बाहरों में अकेला न छोड़ें।
- जानवरों को छांव में रखें और जहाँ सूखे पानी पीने को दें।
- अपने घर को ढंका रखें, यदि बाहर आदि का इस्तेमाल करें। रात में निम्नलिखित सावधानियां सुनीं।
- स्थानीय मौसम की पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन को ध्यान में रखें।

लू जलने पर क्या करें

- लू जने व्यक्ति को छांव में शिरा दें। अगर लंग कपड़े हो तो उन्हें हटाने दें।
- ठंडे पीने के पाने से हर दिन पीने या ठंडे पानी से नहायें।
- व्यक्ति को ओ.आर.एस./नींबू पानी/लसक पीने का घोल पीने दें। जो कि लू से बचने की सलाहें हैं।
- यदि व्यक्ति परितोषी करे या बेहोश हो, तो उसे कुछ भी खाने व पीने को न दें।
- लू जने व्यक्ति को तत्काल नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं।

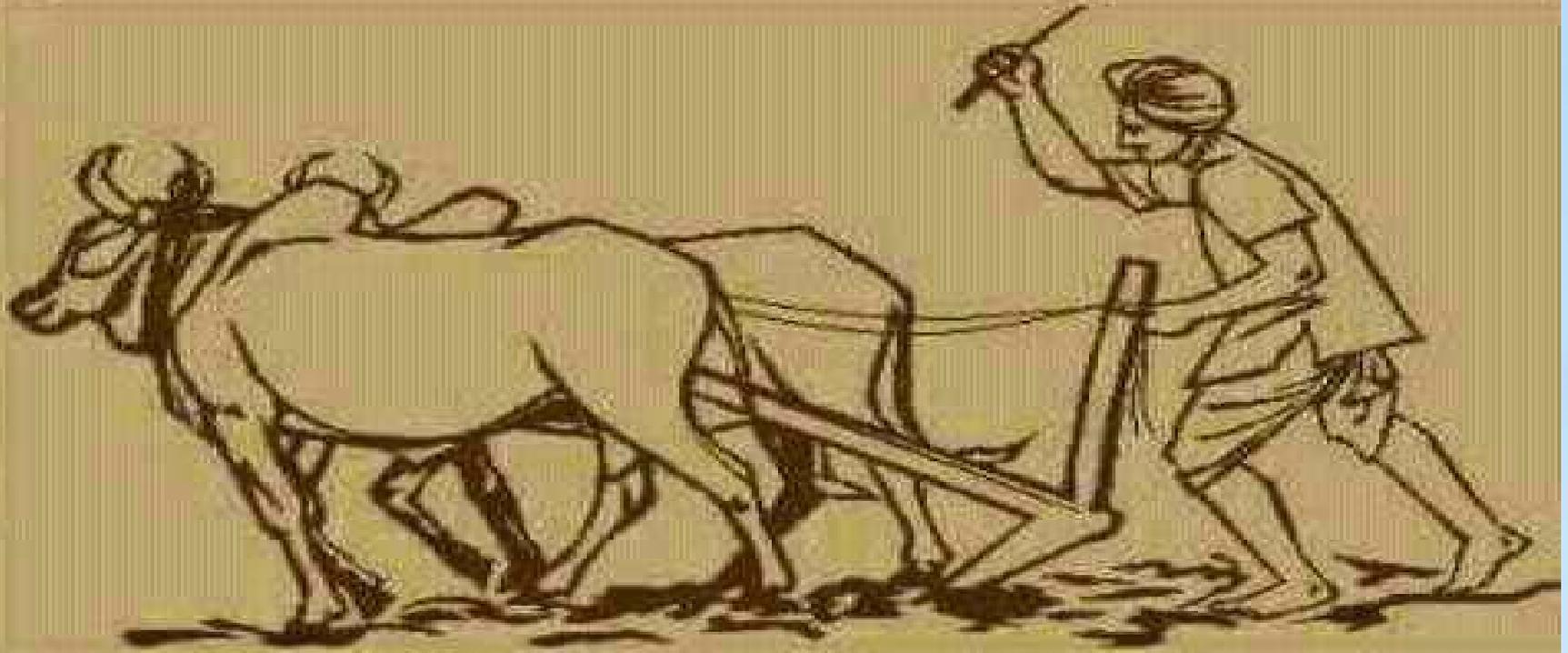




उपसंहार

भारत मौसम विज्ञान विभाग द्वारा प्रतिदिन उष्ण लहर संबंधी विशेष चेतावनी विभिन्न माध्यमों से जारी किया जाता है. यद्यपि आम जनता द्वारा भी गरमी में लू से बचने के लिए शीतल पेय, खान-पान, वस्त्र-धारण, प्रशीतकों का उपयोग आदि प्रयास किये जाते हैं, तथापि शासकीय-अशासकीय संगठनों, स्थानीय सिविक बाडी, स्वशासी संगठनों, जन भागीदारी आदि किसी भी माध्यम से लू के थपेडों से बचने के उपरोक्त उपायों पर मानव बसाहट के अंतिम छोर तक क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जा सके तो अवश्य ही यह प्रस्तुतीकरण न केवल इस संगोष्ठी की सार्थकता वरन् देश के विकास में भी मील का पत्थर साबित होगा.





जमीन जल चुकी है आसमान बाकी है,
सूखे कुँए तुम्हारा इम्तहान बाकी है,
बरस जाना इस बार वक्रत पर हे मेघा,
किसी का मकान गिरवी है, किसी का लगान
बाकी है !

12:08



लू से सावधान रहें,
स्वस्थ रहें !

Good Morning

धन्यवाद !

Have a nice day

