

काय करावे व काय करू नये

उष्णतेच्या लाटेमुळे शारिरीक ताण पडून भृत्य होण्याची शक्यता आहे. उष्णतेच्या लाटेमुळे होणारे गंभीर परिणाम टाळण्यासाठी खालील उपाययोजना करण्यात यावी.

१. उष्णतेच्या लाटेची माहिती देण्याकरीता रेडीओ, टि.व्ही. सोशल मिडीया व स्थानिक वृत्तपत्रे मा प्रसारमाध्यमांचा वापर करण्यात यावा.
२. जिल्हा नियंत्रण कक्ष/महानगर पालिका नियंत्रण कक्ष /विभागीय स्तरावरील नियंत्रण कक्ष व स्थानिक संस्था आणि आरोग्य विभाग यांनी एकत्रित कार्य करावे.
३. सर्व संबंधित विभाग, स्थानिक पुढारी व सामाजिक संस्था यांनी सदर कार्यात सामील व्हावे.

काय करावे

१. तहान लागलेली नसली तरीसुद्धा जास्तीत जास्त पाणी पिण्यात यावे.
२. हलकी, पातळ व सच्छिद्र सूती कपडे वापरावेत.
३. बाहेर जातांना गॉगल्स, छत्री / टोपी, बुट व चपलाचा वापर करण्यात यावा.
४. प्रवास करताना पाण्याची बाटली सोबत घ्यावी.
५. उन्हात काम करित असलेल्या व्यक्तींनी डोक्यावर टोपी किंवा छत्रीचा वापर करण्यात यावा तसेच ओल्या कपड्यांनी डोके, मान व चेहरा झाकण्यात यावा.
६. शरीरातील पाण्याचा प्रमाण कमी होत असल्यास ओआरएस, घरी बनविण्यात आलेली लस्सी, तोरणी, लिंबू-पाणी, ताक इत्यादींचा नियमित वापर करण्यात यावा.
७. अशक्तपणा, स्थूलपणा, डोकेदुखी, सतत येणारा घाम इत्यादी उन्हाचा इटका बसण्याची चिन्हे ओळखावित व चक्कर येत असल्यास तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यात यावा.
८. गुरांना छावणीत ठेवण्यात यावे. तसेच त्यांना पुरेसे पिण्याचे पाणी द्यावे.
९. घरे थंड ठेवण्यासाठी पडदे, शटर व सनशेडचा वापर करण्यात यावा. रात्री खिडक्या उघड्या ठेवण्यात याव्यात
१०. पंखे, ओले कपडे यांचा वापर करण्यात यावा. तसेच थंड पाण्याने वेळोवेळी स्नान करण्यात यावे.
११. कामाच्या किाणी जवळच थंड पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करण्यात यावी.
१२. सुर्य प्रकाशाचा थेट संबंध टाळण्यासाठी कामगारांना सुचित करण्यात यावे.
१३. पहाटेच्या वेळी जास्तीत जास्त कामाचा निपटारा करण्यात यावा
१४. बाहेर कामकाज करित असताना मध्ये मध्ये ब्रेक घेऊन नियमित आराम करण्यात यावा.
१५. गरोदर कामगार व आजारी कामगारांची अधिकची काळजी घेण्यात यावी.
१६. रस्ताच्या कडेला उन्हापासून संरक्षणाकरीता शेट उभारावेत
१७. जागोजागी पाणपोईची सुविधा करण्यात यावी.

काय करू नये

१. लहान मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना बंद असलेल्या व पार्क केलेल्या वाहनात टेऊ नये
२. दुपारी १२.०० ते ३.३० या कालावधीत उन्हात बाहेर जाणे टाळावे
३. गडत, घट्ट व जाड कपडे घालण्याचे टाळावे
४. बाहेर तापमान अधिक असल्यास शारीरिक श्रमाची कामे टाळावित, दुपारी १२.०० ते ३.३० या कालावधीत बाहेर काम करणे टाळावे
५. उन्हाच्या कालावधीत स्वयंपाक करण्याचे टाळण्यात यावे. तसेच मोकळ्या हवेसाठी स्वयंपाक घराची दारे व खिडक्या उघडी ठेवण्यात यावी.