अत्याधिक गर्मी/हीटवेव (लू लगने) के बारे में सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह

हीट वेव की स्थिति शरीर की कार्य प्रणाली पर प्रभाव डालती है, जिससे मृत्यु भी हो सकती है। इसके प्रभाव को कम करने के लिए निम्न तथ्यों पर ध्यान देना चाहिए

क्या करें

1.सावधान रहें
प्रचार माध्यमों से हीट वेव/लू के सम्बन्ध में जारी की जा रही चेतावनी पर ध्यान दें। हीट स्ट्रोक (लू लगना) के लक्षणों जैसे कमजोरी, चक्कर आना, सिरदर्द, उबकाई, घबराहट, धड़कन और सांसों में तेज़ी, मूर्छा आदि को पहचानें। यदि उपरोक्त किसी भी लक्षण एवं हीट रैश (घमोरियां) और हीट क्रैम्प (मांसपेशियों में ऐंठन) का अनुभव करते हैं, तो तुरन्त चिकित्सीय सलाह लें।

2.हाइड्रेटेड रहें (शरीर में जल की कमी से बचाव)
अधिक से अधिक पानी पीएं, यदि प्यास न लगी हो तब भी पानी अवश्य पीएं। घर से बाहर जाते समय पीने का पानी साथ लेकर जाएं। ओ.आर.एस, घर में बने हुये पेय पदार्थ जैसे लस्सी, चावल का पानी (माड़), नींबू पानी, छाछ आदि का उपयोग करें, जिससे कि शरीर में पानी की कमी की भरपाई हो सके। जल की अधिक मात्रा वाले मौसमी फल एवं सब्ज़ियों जैसे तरबूज़, खरबूज, संतरे, अंगूर, अनानास, खीरा, ककड़ी, सलाद पत्ता (लेट्यूस) इत्यादि का उपयोग करें ।

3.शरीर को ढक कर रखें
हल्के रंग के हल्के वस्त्र पहनें। अगर आप खुले में कार्य करते हैं, तो धूप से बचाव के लिए शरीर को ढक कर रखें। सिर ढकने के लिए छाता, टोपी, तौलिया, गमछा आदि का प्रयोग करें। धूप मे जाते वक्त आँखों की सुरक्षा के लिए धूप का चश्मा पहने एवं पैरों के बचाव के लिए जूते/चप्पल का प्रयोग करें।

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 शुष्क हवा को रोकने हेतु उचित प्रबंध करें – अपने घरों को ठण्डा रखें, दिन में खिड़कियां, पर्दे तथा दरवाज़े बंद रखें विशेषकर घर तथा कार्यालय के उन क्षेत्रों में जहाँ सूरज की सीधी रोशनी पड़ती हो। घर/कार्यस्थल से बाहर किए जाने वाले कार्यों को सुबह और शाम को करने की यथासंभव कोशिश करें । शाम/रात के समय घर तथा कमरों को ठण्डा करने हेतु इन्हें खोल दें। जानवरों को छायादार स्थानों पर रखें तथा उन्हें पर्याप्त पानी पीने को दें।

5.उच्च जोखिम समूहों हेतु निर्देश : उच्च जोखिम वाले समूह जैसे की एक वर्ष से कम आयु के शिशु तथा अन्य छोटे बच्चे, गर्भवती महिलायें, बाहरी वातावरण में कार्य करने वाले व्यक्ति, बीमार व्यक्ति विशेषकर हृदय रोगी अथवा उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्ति, ऐसे व्यक्ति जो ठंड़े क्षेत्रों से गर्म क्षेत्रों में जा रहे हों। इस समूह के लोग सामान्य आबादी की तुलना में हीट वेव (लू) के लिए अधिक संवेदनशील होते हैं। इन समूहों के बचाव पर अधिक ध्यान दिए जाने की आवश्यकता होती है।

6.अन्य सावधानियां
ऐसे बुजुर्ग तथा बीमार व्यक्ति जो अकेले रहते हों, उनकी नियमित रूप से देखभाल की जानी चाहिए। घरों को ठंडा रखें, दिन के समय पर्दे, खिड़कियां, दरवाजे इत्यादि बंद रखें तथा रात को खिड़कियाँ खोल लें। शरीर के तापमान को कम रखने के लिए पंखे, गीले कपड़े इत्यादि का प्रयोग करें।

क्या नहीं करें

अधिक गर्मी वाले समय विशेषकर दोपहर 12 से 03 बजे के मध्य, सूर्य की सीधी रोशनी में जाने से बचें। नंगे पैर बाहर ना निकलें। अधिक प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों के उपयोग से यथासंभव बचें तथा बासी भोजन का प्रयोग ना करें। बच्चों तथा पालतू जानवरों को खड़ी गाडियों (Parked Car) में न छोड़े। गहरे रंग के भारी तथा तंग कपड़ें न पहनें। जब बाहर का तापमान अधिक हो तब अत्याधिक शारीरिक परिश्रम का कार्य न करें। अधिक गर्मी वाले समय में खाना बनाने से बचें, रसोई वाले स्थान को ठण्डा रखने के लिये दरवाज़े तथा खिड़कियां खोल दें। शराब, चाय, कॉफी, कार्बोनेटेड साफ्ट ड्रिंक आदि का उपयोग करने से बचें, क्योंकि यह शरीर में निर्जलीकरण करते हैं।

नियोक्ताओं तथा कर्मचारियों हेतु निर्देश

- कार्यस्थल पर शीतल पेयजल की व्यवस्था करें तथा कर्मियों को प्रत्येक 20 मिनट की अवधि पर जल का सेवन करने हेतु कहें ताकि उनके शरीर में जल की कमी न हो।

- कर्मियों को सीधी सूर्य की रोशनी से बचने हेतु सावधान करें।

- कर्मियों हेतु छायादार कार्यस्थलों का प्रबंध करें, इस हेतु कार्य स्थल पर अस्थाई शेल्टर का निर्माण किया जा सकता है।

- अधिक शारीरिक परिश्रम तथा बाहरी वातावरण में किये जाने वाले कार्यों को दिन के ठंडे समय पर करने का प्रबंध करें, जैसे सुबह अथवा शाम के समय। बाहरी वातावरण में किये जाने वाले कार्य हेतु विश्राम की अवधि को बढ़ाएं। अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाले लोगों को प्रत्येक घंटे के परिश्रम कार्य के उपरान्त न्यूनतम 5 मिनट का विश्राम आवश्यक है।

- तापमान के अधिक होने पर कर्मियों की संख्या बढ़ाएं अथवा कार्य की गति को धीमा करें।

- 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। इसी के साथ हीट स्ट्रोक (लू लगना) के लक्षणों को पहचानने हेतु सहयोगी तंत्र "Buddy System" प्रारंभ करें क्योंकि अनेक बार प्रभावित व्यक्ति अपने लक्षणों को स्वयं नहीं पहचान पाते हैं।

- कार्यस्थल पर प्रशिक्षित प्राथमिक सहायता कर्मी (फर्स्ट एड वर्कर) उपलब्ध होने चाहिए तथा उष्णता संबंधी बीमारियों की स्थिति के लिए 'इमर्जेंसी रिस्पॉन्स प्लान' तैयार होना चाहिए।

- गर्भवती महिलाओं तथा पहले से बीमार व्यक्तियों को अधिक तापमान की स्थिति में कार्य करने के विषय में अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

- यदि कर्मी बाहरी 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 पतलून/पजामा का प्रयोग किया जाए एवं सिर को ढक कर रखा जाए ताकि सूर्य की रोशनी के सीधे प्रभाव से बचा जा सके।

- कर्मियों के संवेदीकरण एवं जागरूकता उत्पन्न किए जाने हेतु आवश्यक गतिविधियाँ सुनियोजित रूप से संपादित की जाएं।

- कार्यस्थल पर तापमान एवं मौसम की जानकारी देने वाले यंत्र (डिस्प्ले) लगाए जाने चाहिए।