



Preparation and Implementation of Model Heat Action Plan for Patna District

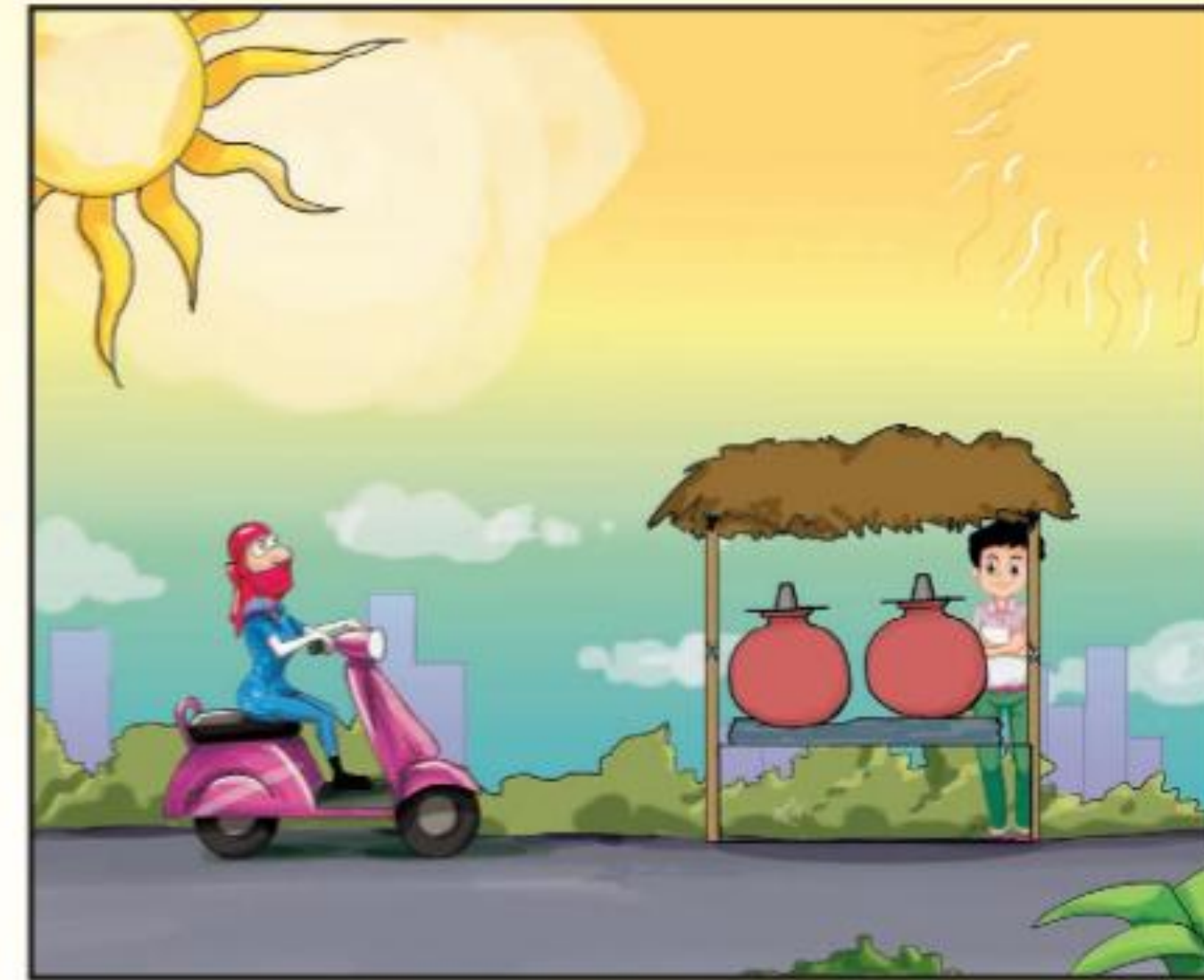
IEC Materials for Patna District HAP

गर्म हवाएं/लू: साधारण सावधानियों से अपने आपको सुरक्षित रखें

लू खतरनाक साबित हो सकती हैं। इसके प्रभाव को कम करने तथा रोकथाम के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतें:

सुरक्षा के उपाय:

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीयें, प्यास न भी लगे तो भी पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें हल्के रंग के और ढीले-ढाले सूती कपड़े पहनें; धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें; गमछे या टोपी से अपने सिर को ढकें और हमेशा जूते या चप्पल पहनें।
- अधिक तापमान में कठिन काम ना करें। जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर के काम से बचें।
- अगर आपका काम बाहर का है तो टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरूर करें और गीले कपड़े को अपने चेहरे, सिर व गर्दन पर रखें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले फल जैसे तरबूज, खीरा, नींबू, संतरा आदि का सेवन करें तथा ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन का सेवन ना करें, जैसे – मांस व मेवे, जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं।
- घर में बना पेय जल जैसे कि लस्सी, नमक चीनी का घोल, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए हुए वाहनों में अकेला ना छोड़ें।
- जानवरों को छांव में रखें और उन्हें खूब पानी पीने को दें।
- अपने घर को ठंडा रखें; पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करें। रात में खिड़कियां खुली रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में सतर्क रहें।
- अगर आपकी तबीयत ठीक ना लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें।



लू लगने पर क्या करें:

- लू लगे व्यक्ति को छांव में लिटा दें। अगर तंग कपड़े हों तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- व्यक्ति को ओ. आर.एस. / नींबू पानी / नमक-चीनी का घोल पीने को दें, जो कि शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियाँ करे या बेहोश हो, तो उसे कुछ भी खाने व पीने को न दें।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार ना हो तो उसे तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएं।



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

5-बी, आई. आई. पी. ए. परिसर, महात्मा गांधी मार्ग, नई दिल्ली-110002

दूरभाष - 011-2370 2432, 2370 5583, 2376 6146, फैक्स - 011-2370 2442, 2370 2446

वेबसाइट : www.nidm.gov.in

सुरक्षा उपायों की
जानकारी के लिए देखें:
www.nidm.gov.in

Heat wave advisory issued by the government of Bihar



गर्म हवाएं/लू

राज्य में तेज धूप और लू के थपेड़ों से लोग परेशान हैं। इसका प्रतिकूल प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है जो कभी-कभी तो जानलेवा भी साबित हो सकता है। इस संबंध में नीचे दिये गये उपायों का पालन कर के गर्म हवाओं/लू के बुरे प्रभावों से बचा जा सकता है।



गर्म हवाएं/लू से सुरक्षा के उपाय

- जहाँ तक संभव हो कच्ची धूप में बाहर न निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीयें, बार-बार पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें यथा संभव हल्के रंग की, ढीले ढाले एवं खुली कपड़े पहने। धूप की रक्षा का इस्तेमाल करें। लीविंग / गमछा मिनीकपड शिर पर रखें और चेहरा ढोछकर चले व हमेशा जूता या चप्पल पहने। जब भी घर से बाहर निकलते हो भरपेट भोजन करके निकलें।
- अधिक तापमान में बहुत अधिक शारीरिक श्रम न करें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे— तरबूज, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, संतरा आदि का अधिकाधिक का सेवन करें। ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे — मांस, अंडा व सूखे मेवे जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं, सेवन न करें।
- घर में बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, नमक-चीनी का घोल, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- अपने दैनिक भोजन में कच्चा प्याज, सत्तू, पुदीना, शौक तथा खस को भी शामिल करें।
- घाव, काँकी जैसे— गर्म पेय तथा जर्दा तंबाकू आदि नायक पदार्थों का सेवन न करें।
- बच्चों को बंद पाहनों में अकेला न छोड़ें।
- जानवरों को छाँव में रखें एवं उन्हें भी खूब पानी पीने को दें।
- रात में घर में ताज़ी और ठंडी हवा आने की व्यवस्था रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में विभिन्न विश्वस्तरीय सूत्रों से लगातार जानकारी लेते रहें।
- अगर तबीयत ठीक न लगे या चक्कर आये तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

लू लगने पर क्या करें

- लू लगने व्यक्ति को छाँव में लिटा दें अगर उनके शरीर पर तंग कपड़े हो तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- शरीर के तापमान को कम करने के लिए कुलर, पंखे आदि का प्रयोग करें।
- गर्दन, पेट एवं सिर पर बार-बार गीला तथा ठंडा कपड़ा रखें।
- व्यक्ति को ओओएसएस/नींबू — पानी नमक चीनी का घोल, छाछ या शर्बत पीने को दें, जो शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियां करें या बेहोश हो तो उसे कुछ भी खाने-पीने न दें।
- लू लगने व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार न हो तो उसे तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में ले जायें।



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

क्षेत्रीय सहायक, चण्डा बाजार, बैंगली रोड, पटना-800001, फोन: 0612-2522032, 0612-2522311
visit us : www.bsdma.org; e-mail : info@bsdma.org



आपदा नहीं ले पाती, तब ले घूँते पैपाती

Join us on Facebook (Bihar Aapda Mitra) - <http://www.facebook.com/groups/biharaapdamitra>



CARE FOR THE OLD & FRAIL IN THE RISING HEAT

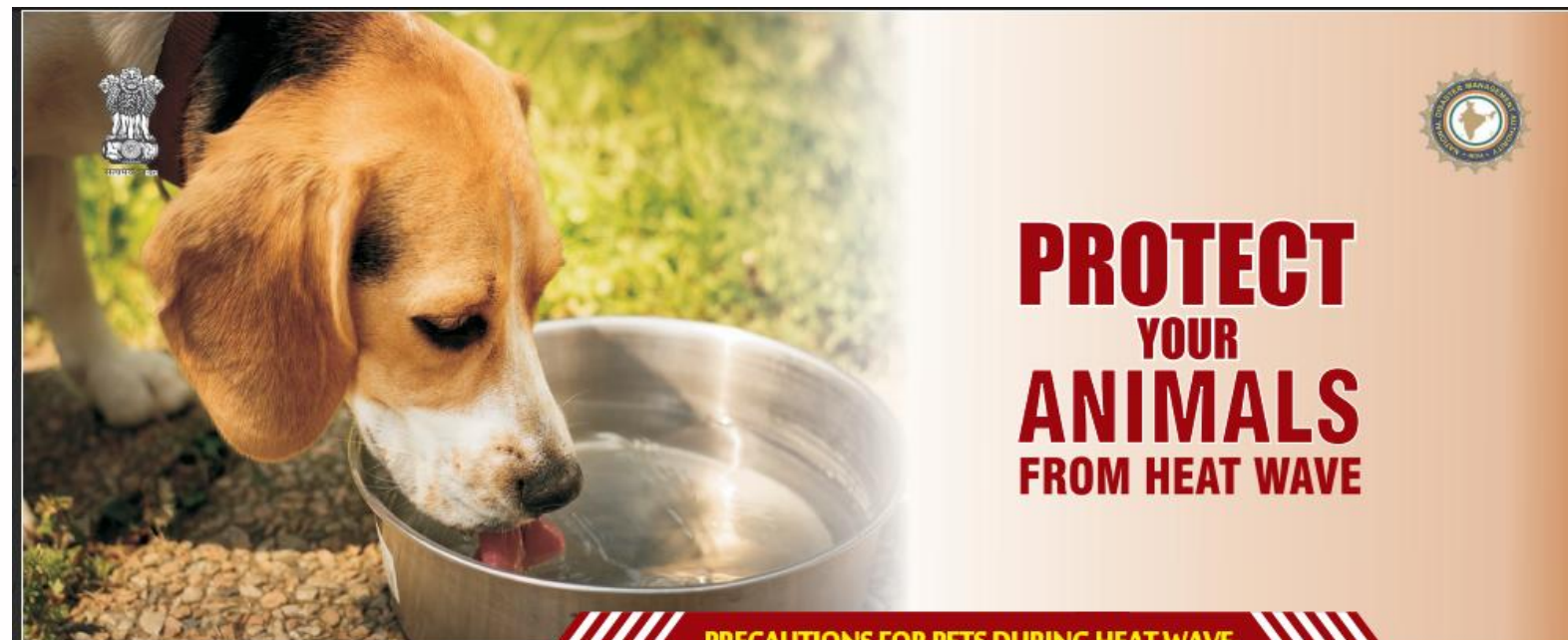
TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS

- Check on them twice a day during extreme heat, especially if he/she lives alone.
- Use cool baths, showers, or place wet towels on their neck and underarms.
- Make sure they have access to a phone.
- Call a doctor or an ambulance after taking steps to cool them down.
- If they seem to be suffering from heat stress, cool them down.
- Encourage them to keep a bottle of water with them at all times.

Issued in public interest by:
National Disaster Management Authority
NDMA Bhawan, A-1, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029

Follow us on: [f](#) [@NDMAin](#) [@ndmaIndia](#) [ndmaIndia](#) [YouTube](#) [NDMAIndia](#)

For more information log on to: www.ndma.gov.in



PROTECT YOUR ANIMALS FROM HEAT WAVE

PRECAUTIONS FOR PETS DURING HEAT WAVE

- If possible, bring your pets inside when it is very hot.
- If they can't be left inside, make sure there are some sheltered shady spots in the garden where your pet can rest. Check there will be shade at all times of day, as that will change depending on the position of the sun.
- Don't leave pets in closed garden sheds or garages, as these can heat up very quickly on a hot day.
- Make sure your pets have plenty of clean, fresh water to drink and that it is not placed in the sun. Putting ice blocks in your pet's water during the day will help keep it cool.
- Consider having two drinking bowls in case one runs out of water or gets knocked over.
- Don't leave your pet's food outside in the heat. If your pet does not eat its food when first given, bring it inside and put in the fridge until later.
- If you have a dog, avoid walking it in the heat. Take it for a walk in the early morning or evening when it is cooler.
- Don't let your dog walk on hot surfaces (pavements, bitumen roads, hot sand), as their paws are sensitive and can get burnt.
- Never leave pets alone in a car in any circumstance, even if the windows are partly open.

Issued in public interest by:
National Disaster Management Authority
NDMA Bhawan, A-1, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029

Follow us on: [f](#) [@NDMAin](#) [@ndmaIndia](#) [ndmaIndia](#) [YouTube](#) [NDMAIndia](#)

For more information log on to: www.ndma.gov.in



PROTECT YOUR INFANTS FROM THE HEAT WAVE

TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS

- Do not leave kids unsupervised in parked cars. Vehicles can rapidly heat up to dangerous temperatures.
- Give them plenty of fluids to drink. Learn how to identify heat-related illnesses in infants.
- Check on the child for concentrated (dark-coloured) urine, which can indicate dehydration.

Issued in public interest by:
National Disaster Management Authority
NDMA Bhawan, A-1, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029

Follow us on: [f](#) [@NDMAin](#) [@ndmaIndia](#) [ndmaIndia](#) [YouTube](#) [NDMAIndia](#)

For more information log on to: www.ndma.gov.in



AVOID STRENUOUS ACTIVITIES WHEN OUTSIDE IN THE AFTERNOON

TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS

- Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news.
- Drink sufficient water - even if not thirsty.
- Use ORS (Oral Rehydration Solution), homemade drinks like lassi, torani (rice water) lemon water, buttermilk, etc. to keep yourself hydrated.
- Wear lightweight, light-coloured, loose, cotton clothes.
- Cover your head: Use a cloth, hat or umbrella.
- Keep animals in shade and give them plenty of water to drink.
- Do not leave children or pets in parked vehicles - as they may get affected by Heat Wave.

Issued in public interest by:
National Disaster Management Authority
NDMA Bhawan, A-1, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029

Follow us on: [f](#) [@NDMAin](#) [@ndmaIndia](#) [ndmaIndia](#) [YouTube](#) [NDMAIndia](#)

For more information log on to: www.ndma.gov.in

PROPOSED VISUALS FOR PATNA DISTRICT

लू (हीटवेव) से बचाव हेतु सामान्य घरेलू और सामुदायिक स्तर की सावधानियां

लक्षण पहचानें (लू के प्रारंभिक लक्षण)

- अत्यधिक पसीना आना या बिल्कुल न आना
- चक्कर आना, सिरदर्द या थकावट
- शरीर का तापमान बढ़ना (बुखार जैसा लगना)
- त्वचा का लाल, शुष्क या गर्म हो जाना
- बतली, उल्टी या भ्रूंसपोषियों में रुकना
- बेहोशी या अस्मिता होना

घरेलू स्तर पर सुरक्षा के

- हल्का और ताजा भोजन भारी व तैलीय खाना ना बनाएफल, सब्जियां, सलाद आदि अधिक बनाएभोजन को ढक कर रखें और बासी ना खाएं
- हल्के और सूती वस्त्र, परिवार के सभी सदस्य हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें, बच्चों को टोपी या स्कार्फ पहनाएं जब से बाहर जाएं
- पानी और ORS का उपयोग पूरे परिवार को पर्याप्त पानी और नींबू-पानी, छाछ या ORS पिलाएं, छोटे बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं पर विशेष ध्यान दें

विशेष

गर्भवती महिलाएं, नवजात, छोटे बच्चे और बुजुर्ग सबसे अधिक जोखिम में होते हैं – उन्हें दिन के समय बाहर न जाने दें।

Take precautions during heatwaves

DO's



Play in shaded areas, avoid outside sports during peak heat



Study in cool airy spaces, use fans and open windows for ventilation

DON'Ts



Drink plenty of water, drink throughout the day to stay hydrated



Avoid telling if you feel unwell feeling faint? muscular cramps? heavy sweating? report

Early signs of heatstroke



- Feeling nauseous, very tired
- Skin feels hot
- Speak up immediately

गर्मी में जानवरों की देखभाल करें!

हीटवेव में जानवरों को भी हमारी ज़रूरत होती है।

ध्यान रखें:

- साफ और ठंडा पानी हमेशा उपलब्ध रखें
- धूप में तहलाने से बचें (दोपहर 12 से 4 बजे तक)
- उन्हें छांव या घर के अंदर रखें
- कभी भी गाड़ी में बंद न छोड़ें
- उनके पजों और कानों को गीले कपड़े से ठंडा करें



सड़क के जानवरों के लिए:

- घर के बाहर पानी का कटोरा रखें
- उन्हें पेड़ या शेड के निचे आराम करने दें
- बीमार या बेसुध जानवर देखे तो तुरंत स्थानीय पशु संघतन को सूचित करें

थोड़ी सी दया किसी की जान बचा सकती है।

हीट-वेव चेतावनी!



पालतु जानवरों के लिए सही बातें

- हमेशा ठंडा पानी दें
- छांव में रखें
- दया दिखाएं

सड़क के जानवरों की मदद करें



पालतु भी गर्मी महसूस करते हैं



पालतु जानवरों के लिए गलत बातें

- तेज धूप में टहलाना
- गाड़ी में छोड़ना

दया करें, जान बचाएं



DOS and DON'TS for School Children in Heatwaves

DO



Stay indoors in peak hours



Drink plenty of water



Wear lightweight, light-coloured clothing

DON'T



Engage in outdoor activities



Sit in stuffy classrooms

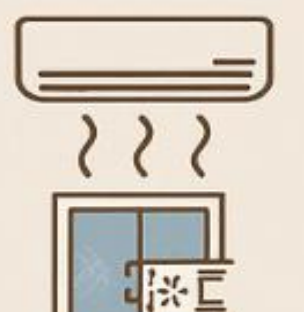


Wear dark, tight-fitting clothing

CARING FOR THE ELDERLY AND YOUNG CHILDREN DURING EXTREME HEAT



Drink plenty of fluids



Stay in an air-conditioned place

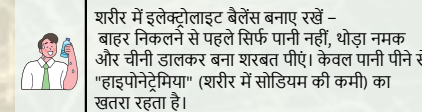


Take cool showers bath

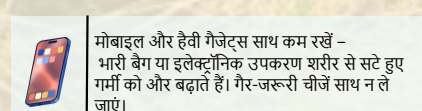


Wear lightweight, loose-fitting clothing

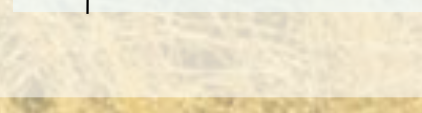
हीटवेव में बाहर जाने से पहले की कम-ज्ञात सावधानियां (गंभीर परिस्थितियों में कारगर):



शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखें – बाहर निकलने से पहले सिर्फ पानी नहीं, थोड़ा 'मसक' और चीनी डालकर बना शरबत पीएं। केवल यानी पीने से 'हाइपोनेट्रेमिया' (शरीर में सोडियम की कमी) का खतरा रहता है।



गर्दन के पीछे ठंडा कपड़ा रखें – शरीर का तापमान तुरंत कम करने के लिए गर्दन और कलाई पर ठंडा, गीला कपड़ा रखें। यह खास तौर पर तंत्रिका तंत्र (nervous system) को ओवरहीटिंग से बचाता है।



मोबाइल और हेवी गैजेट्स साथ कम रखें – भारी बैग या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण शरीर से सटे हुए गर्मी को और बढ़ाते हैं। गैर-जरूरी चीजें साथ न ले जाएं।



प्राथमिक लक्षणों की खुद जांच करें – जैसे हल्का सिरदर्द, चक्कर आना, लवा का गर्म होना – ये हीट स्ट्रोक की शुरुआती निशानियां हो सकती हैं। बाहर निकलने से पहले अपनी स्थिति का ध्यानपूर्वक आकलन करें।

हीटवेव में बाहर निकलने से पहले क्या न करें

- खाली पेट या बहुत भारी-तेज भोजन करके न निकलें
- बहुत टाइट, काले या सिंथेटिक कपड़े न पहनें – ये गर्मी को अंदर रोकते हैं
- धूप में मोबाइल/पावर बैंक जैसी गर्म होने वाली चीजें जेब में न रखें
- अल्कोहल, चाय, कॉफी या सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन कर के न निकलें – ये शरीर को डिहाइड्रेट करते हैं
- गर्म सिर या माथे पर सीधे पानी न डालें – इससे चक्कर आ सकते हैं
- तेज धूप में लंबी दूरी पैदल तय करने की कोशिश न करें
- बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को दोपहर 12-4 बजे के बीच बाहर न भेजें

लू (हीटवेव) से बचाव हेतु सामान्य घरेलू और सामुदायिक स्तर की सावधानियां

लक्षण पहचानें (लू के प्रारंभिक लक्षण)

- अत्यधिक पसीना आना या बिल्कुल न आना
- चक्कर आना, सिरदर्द या थकावट
- शरीर का तापमान बढ़ना (बुखार जैसा लगना)
- त्वचा का लाल, शुष्क या गर्म हो जाना
- मतली, उल्टी या मांसपेशियों में ऐंठन
- बेहोशी या भ्रमित होना

इन लक्षणों पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

घरेलू स्तर पर सुरक्षा के उपाय



हल्का और ताजा भोजन भारी व तेलीय खाना ना बनाएंफल, सब्जियां, सलाद आदि अधिक बनाएभोजन को ढक कर रखें और बासी ना खाएं



हल्के और सूती वस्त्र, परिवार के सभी सदस्य हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें, बच्चों को टोपी या स्कार्फ पहनाएं जब वे बाहर जाएं



पानी और ORS का उपयोग पूरे परिवार को पर्याप्त पानी और नींबू-पानी, छाछ या ORS पिलाएं, छोटे बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं पर विशेष ध्यान दें

विशेष निर्देश:

गर्भवती महिलाएं, नवजात, छोटे बच्चे और बुजुर्ग सबसे अधिक जोखिम में होते हैं – उन्हें दिन के समय बाहर न जाने दें।



Take precautions during heatwaves

DO's



Play in shaded areas, avoid outside sports during peak heat



Study in cool airy spaces, use fans and open windows for ventilation

DON'Ts



Drink plenty of water; drink throughout the day to stay hydrated



Do not avoid telling if you feel unwell or like fainting. Report heavy sweating and muscular cramps

Early signs of heatstroke



- Feeling nauseous, or very tired?
- Skin feels hot?
- **Speak up immediately!**

गर्मी में जानवरों की देखभाल करें!

हीटवेव में जानवरों को भी हमारी ज़रूरत होती है।

ध्यान रखें:

- ✓ साफ और ठंडा पानी हमेशा उपलब्ध रखें
- ✓ धूप में टहलाने से बचें (दोपहर 12 से 4 बजे तक)
- ✓ उन्हें छांव या घर के अंदर रखें
- ✓ कभी भी गाड़ी में बंद न छोड़ें
- ✓ उनके पंजों और कानों को गीले कपड़े से ठंडा करें



सड़क के जानवरों के लिए:

घर के बाहर पानी का कटोरा रखें

उन्हें पेड़ या शेड के नीचे आराम करने दें

बीमार या बेसुध जानवर दिखने पर तुरंत स्थानीय पशु संगठनों को सूचित करें



♥ थोड़ी दया किसी निर्दोष की जान बचा सकती है।

हीट-वेव चेतावनी!



पालतु भी गर्मी महसूस करते हैं



पालतु जानवरों के लिए सही बातें

- ✓ हमेशा ठंडा पानी दें
- ✓ छांव में रखें
- ✓ दया दिखाएं



पालतू जानवरों के लिए गलत बातें

तेज धूप में टहलाना
✗ गाड़ी में छोड़ना



सड़क के जानवरों की मदद करें



दया करें, जान बचाएं



हीटवेव में बाहर जाने से पहले की कम-ज्ञात सावधानियां (गंभीर परिस्थितियों में कारगर):



शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखें – बाहर निकलने से पहले सिर्फ पानी नहीं, थोड़ा नमक और चीनी डालकर बना शरबत पीएं। केवल पानी पीने से "हाइपोनेट्रेमिया" (शरीर में सोडियम की कमी) का खतरा रहता है।



गर्दन के पीछे ठंडा कपड़ा रखें – शरीर का तापमान तुरंत कम करने के लिए गर्दन और कलाई पर ठंडा, गीला कपड़ा रखें। यह खास तौर पर तंत्रिका तंत्र (nervous system) को ओवरहीटिंग से बचाता है।



मोबाइल और हेवी गैजेट्स साथ कम रखें – भारी बैग या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण शरीर से सटे हुए गर्मी को और बढ़ाते हैं। गैर-जरूरी चीजें साथ न ले जाएं।



प्राथमिक लक्षणों की खुद जांच करें – जैसे हल्का सिरदर्द, चक्कर आना, त्वचा का गर्म होना – ये हीट स्ट्रोक की शुरुआती निशानियां हो सकती हैं। बाहर निकलने से पहले अपनी स्थिति का ध्यानपूर्वक आंकलन करें।

हीटवेव में बाहर निकलने से पहले क्या न करें

- ❌ खाली पेट या बहुत भारी-तेज भोजन करके न निकलें
- ❌ बहुत टाइट, काले या सिंथेटिक कपड़े न पहनें – ये गर्मी को अंदर रोकते हैं
- ❌ धूप में मोबाइल/पावर बैंक जैसी गर्म होने वाली चीजें जेब में न रखें
- ❌ अल्कोहल, चाय, कॉफी या सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन कर के न निकलें – ये शरीर को डिहाइड्रेट करते हैं
- ❌ गर्म सिर या माथे पर सीधे पानी न डालें – इससे चक्कर आ सकते हैं
- ❌ तेज़ धूप में लंबी दूरी पैदल तय करने की कोशिश न करें
- ❌ बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को दोपहर 12–4 बजे के बीच बाहर न भेजें

DOS and DON'TS for School Children in Heatwaves

DO

Stay indoors in peak hours



Drink plenty of water



Wear lightweight,
light-coloured clothing

DON'T

Engage in outdoor activities





Sit in stuffy classrooms




Wear dark, tight-fitting clothing


SAFETY FIRST FOR OUTDOOR WORKERS

 Avoid working during peak
heat (12 PM–3 PM)

 Drink water frequently –
even if not thirsty

 Wear light, loose &
light-colored clothes

 Take breaks in shaded/
cool areas

 Seek help immediately
if dizzy or faint



Caring for the elderly and young children during extreme heat



Drink plenty
of fluids



Stay in an
air-conditioned
place



Take cool
showers
bath



Wear lightweight,
loose-fitting
clothing



Thank You