



HEAT WAVE ACTION PLAN A COMPENDIUM OF DISTRICT-WISE EFFORTS 2023



UTTAR PRADESH STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

B-1 Block, 1st Floor, Picup Bhawan, Gomti Nagar, Lucknow - 226010



**Vice Chairperson
UP State Disaster Management Authority,
Lucknow**

MESSAGE

The State of Uttar Pradesh is characterized by multiple hazards and faces numerous disaster challenges. The eastern region is prone to flooding, the Bundelkhand region is susceptible to drought and the entire State vulnerable to lightning, cold and heat waves. The discernible impact of climate change is evident in the heightened frequency of extreme events. Among these, the growing impact of heat waves on human life in Uttar Pradesh, akin to other states in India, necessitates urgent attention. The consequential effects span from health-related concerns to broader economic implications, emphasizing the imperative for a meticulously crafted action plan to address this emerging risk in the State.

Acknowledging the mounting threats posed by heat waves, Uttar Pradesh State Disaster Management Authority (UP SDMA) has proactively initiated the development of a comprehensive heat wave Action Plan. The engagement of field experts in crafting a roadmap for the rollout of heat wave Action Plan in the State showcases that commitment. Workshops and training sessions have been diligently organized to build capacity and generate awareness. Various communication tools, including posters, banners and audio-visual media have been employed to ensure the last-mile reach of information on prevention and preparedness. A robust network for the dissemination of early warnings has also been established.

This Compendium is a thorough documentation of the initiatives orchestrated to tackle the challenges posed by heat waves in Uttar Pradesh. It delineates the multifaceted approach employed by UP SDMA in collaboration with diverse stakeholders, including government agencies, community partners and international agencies. The Compendium encapsulates the tireless efforts invested in raising public awareness, implementing effective heat wave preparedness measures and promptly executing mitigation actions.

09th February, 2024
Lucknow

**Lt Gen Yogendra Dimri,
PVSM, AVSM, VSM, (Retd)**

Acknowledgement

- **Guidance**

- Lt. Gen Yogendra Dimri, PVSM, AVSM, VSM, (Retd),
Vice Chairperson, UP SDMA.

- **Supervision**

- Shri Ram Kewal, IAS, Additional Chief Executive Officer,
UP SDMA.

- **Research & evaluation**

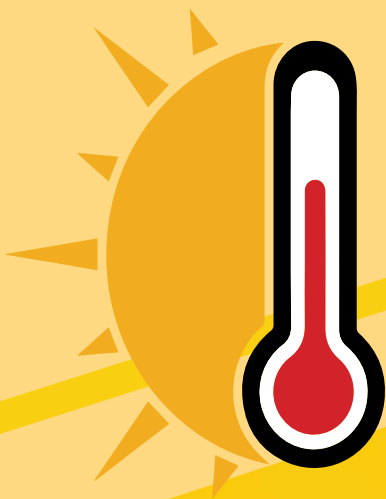
- Dr. Kaneez Fatima, Project Director-Drought Management,
UP SDMA.

- **Support**

- Mrs. Priyanka Dwivedi, Project Expert, UP SDMA.
- UNICEF, Uttar Pradesh.
- Indian Institute of Public Health, Gandhinagar, Gujrat.

Index

1. BACKGROUND	07
1.1 Rationale of Compendium	12
2. ACTIVITIES DOCUMENTED UNDER THIS COMPENDIUM	13
2.1 Capacity Building	13
2.2 Awareness Generation	44
2.3 Media Coverage	48
2.4 Best Practices and Case Studies (District Level)	65
2.5 Learning and the Way Forward	65
ANNEXURE	68



01

BACKGROUND

Uttar Pradesh, with its subtropical location, experiences a range of climatic conditions, including harsh summers. The state encounters extreme temperatures during the pre-monsoon period (April to June), which is typically when heatwaves occur. High levels of climate variability are a result of ongoing, unregulated environmental deterioration, including atmospheric pollution with carbon dioxide and other noxious compounds, overuse of aquifers due to a growing human population, and declining water quality in some surface water reservoirs.

In addition to increasing the frequency and severity of natural disaster occurrences like floods, droughts, and heatwaves, these climatic changes have also caused them. Due to climate change the severity and frequency of extreme heat events are significantly increasing. This is affecting human health negatively. Large-scale population relocation, conflicts fuelled by resource scarcity, overcrowding in already congested metropolitan areas, and resultant unpredictability in disease transmission patterns are common effects of these natural disasters. It should be highlighted with great worry that these events have negative, irreversible repercussions on human life and development, especially on children in the world's poorest countries experiencing some of the harshest effects.

Uttar Pradesh and Climate Change Impact

Because of deteriorating climatic conditions, Uttar Pradesh is susceptible to a number of natural calamities. The state has suffered from both droughts in areas where water shortage is severe due to depleted aquifers and flash floods from the Ganges. Since roughly three-quarters of the population depends on agriculture, this has put a significant financial and health burden on some of the state's poorest towns. Natural disasters have caused a loss of livelihood owing to crop destruction and animal deaths, but they have also caused food insecurity in the area, which has caused population displacement.

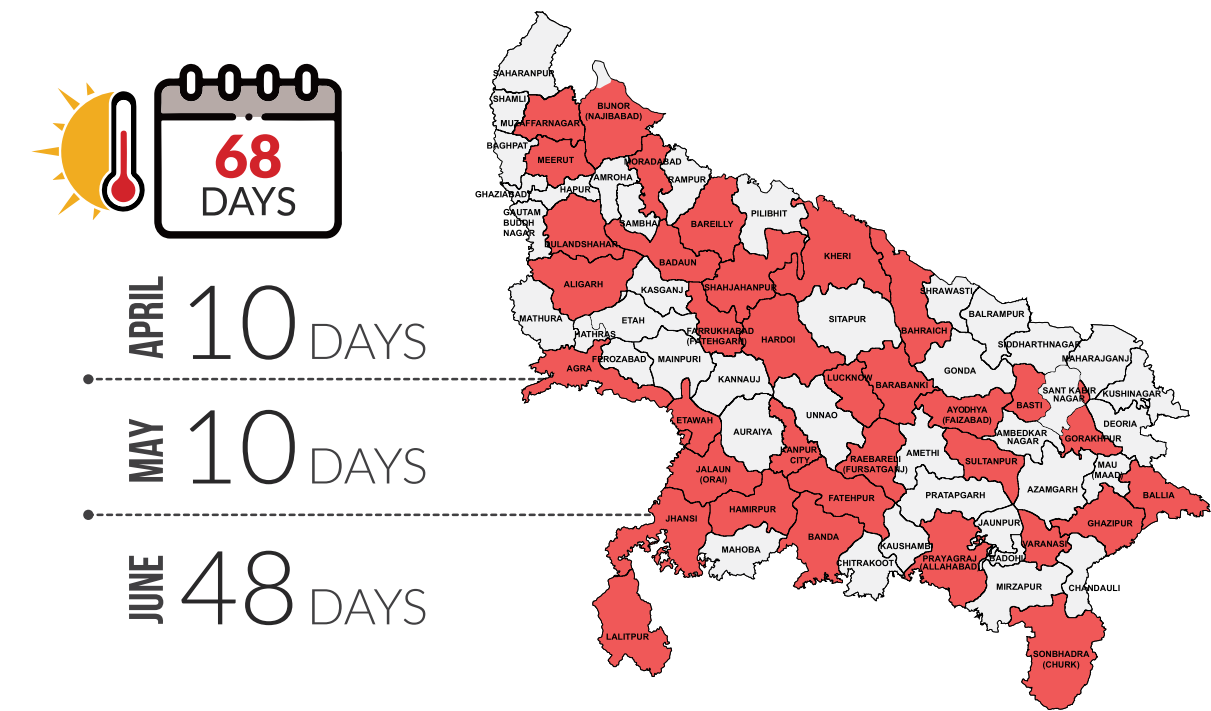
El-Nino Southern Oscillation, which raises summertime temperatures across much of India, also has an impact on Uttar Pradesh. As a result, Uttar Pradesh is projected to see extended periods of above-average temperatures during the summer months of March through July.

The majority of current efforts to combat global warming are directed towards reducing climate change. Yet, there is a compelling need for further scientific study and initiatives on climate adaptation, centred on public health for the most vulnerable communities, in light of forecasts of higher temperatures, rising sea levels, and shifting disease patterns in India.

Increased temperatures are directly correlated with higher rates of heat-related death and morbidity. In India, where scorching temperatures are increasing to extreme levels and increasing mortality and morbidity due to climate change, there is evidence of this connection everywhere over the country. Global climate models predict an increase in both the frequency and length of heatwaves.

No. of Heatwave Days

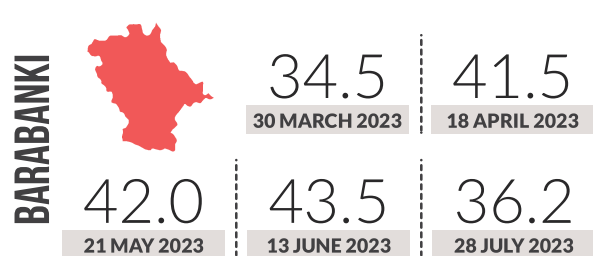
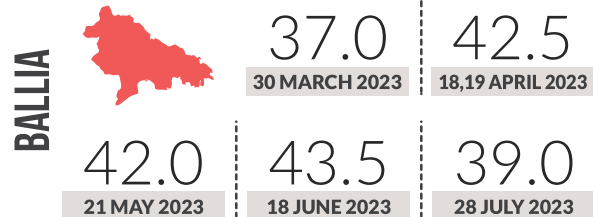
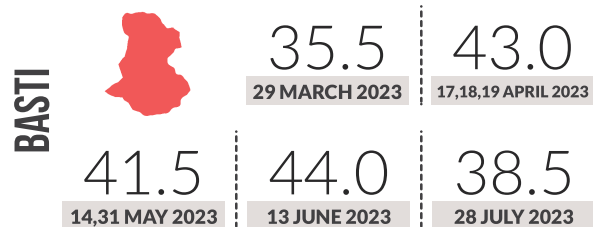
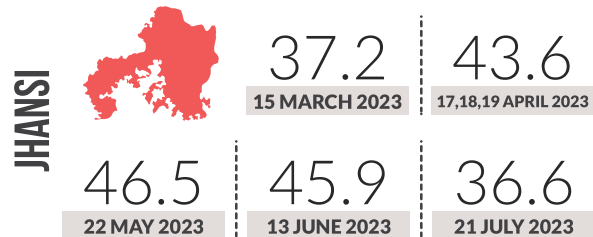
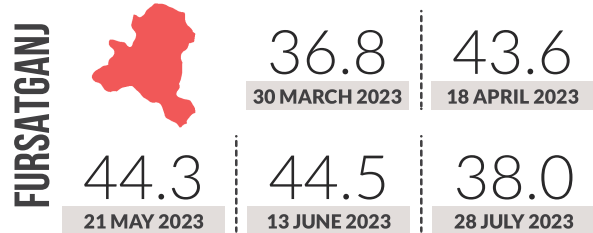
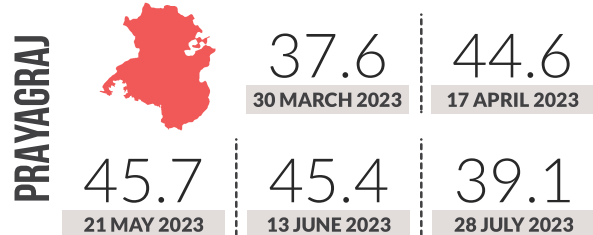
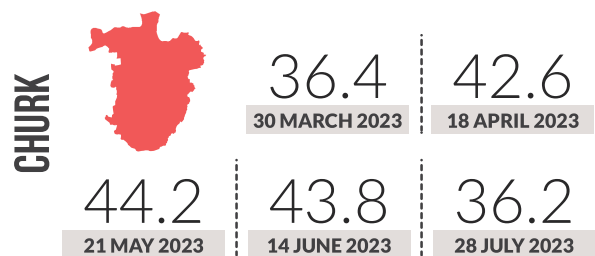
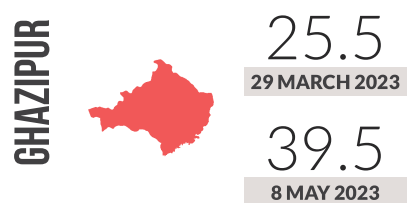
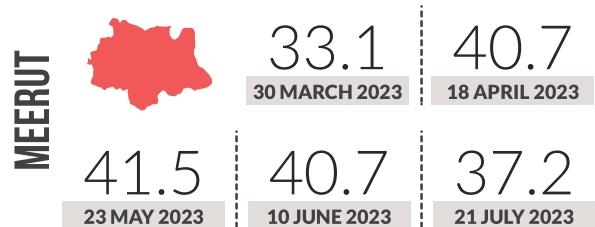
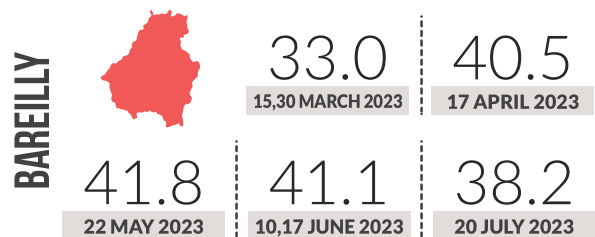
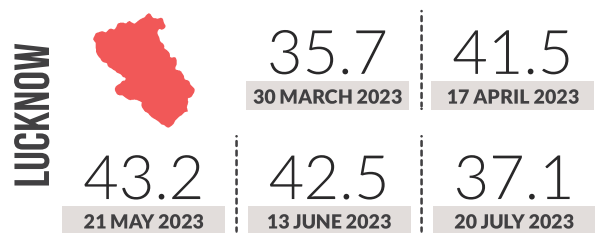
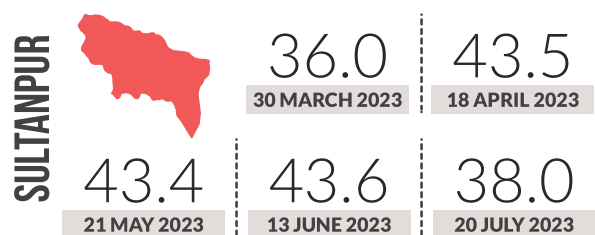
April to June 2023 in Districts of Uttar Pradesh



Maximum Temperature

recorded from March to July 2023

GORAKHPUR		36.2	42.6
		30 MARCH 2023	18 APRIL 2023
		41.4	36.6
		21 MAY 2023	21 JULY 2023
VARANASI AP		36.8	42.5
		30 MARCH 2023	18 APRIL 2023
		43.6	38.7
		21 MAY 2023	13 JULY 2023
VARANASI BHU		37.2	42.5
		30 MARCH 2023	18 APRIL 2023
		43.4	39.0
		21 MAY 2023	13 JULY 2023
BAHRAICH		35.2	41.2
		30 MARCH 2023	18 APRIL 2023
		41.0	37.4
		21 MAY 2023	20 JULY 2023



FATEHPUR

35.6

30 MARCH 2023

42.6

18 APRIL 2023

43.6

20,21,23 MAY 2023

44.2

13 JUNE 2023

37.2

20 JULY 2023

KANPUR CITY

35.8

30 MARCH 2023

42.0

17 APRIL 2023

42.5

23 MAY 2023

43.0

13 JUNE 2023

36.8

20 JULY 2023

FATEHGARH

33.9

13 MARCH 2023

41.6

20 APRIL 2023

43.9

22 MAY 2023

42.8

13 JUNE 2023

39.1

09 JULY 2023

HARDOI

33.5

15,29,30 MARCH 2023

41.4

17 APRIL 2023

43.5

21 MAY 2023

42.0

13,18 JUNE 2023

38.5

23 JULY 2023

NAJIBABAD

31.4

15 MARCH 2023

37.8

18 APRIL 2023

39.5

21,22 MAY 2023

40.5

10 JUNE 2023

37.0

20 JULY 2023

BANDA

34.2

16,18 MARCH 2023

44.2

18 APRIL 2023

44.6

24 MAY 2023

44.6

10 JUNE 2023

39.0

24,27 JULY 2023

KANPUR AF

37.6

30 MARCH 2023

43.0

18 APRIL 2023

45.0

21 MAY 2023

44.6

13 JUNE 2023

39.2

28 JULY 2023

ETAWAH

33.5

29 MARCH 2023

41.0

18 APRIL 2023

43.0

14, 21, 22, 23, 24
MAY 2023

42.0

13 JUNE 2023

37.0

01 JULY 2023

KHERI

34.0

15,19,30 MARCH 2023

42.0

19 APRIL 2023

42.0

20,22 MAY 2023

42.0

13,14 JUNE 2023

38.0

07 JULY 2023

SHAHJAHANPUR

33.0

15 MARCH 2023

41.5

18 APRIL 2023

41.5

23 MAY 2023

41.5

14 JUNE 2023

37.1

04 JULY 2023

MORADABAD

33.5

15 MARCH 2023

40.6

19 APRIL 2023

40.4

22 MAY 2023

41.6

10 JUNE 2023

37.5

20 JULY 2023

ORAI

34.5

30,31 MARCH 2023

41.5

19 APRIL 2023

43.5

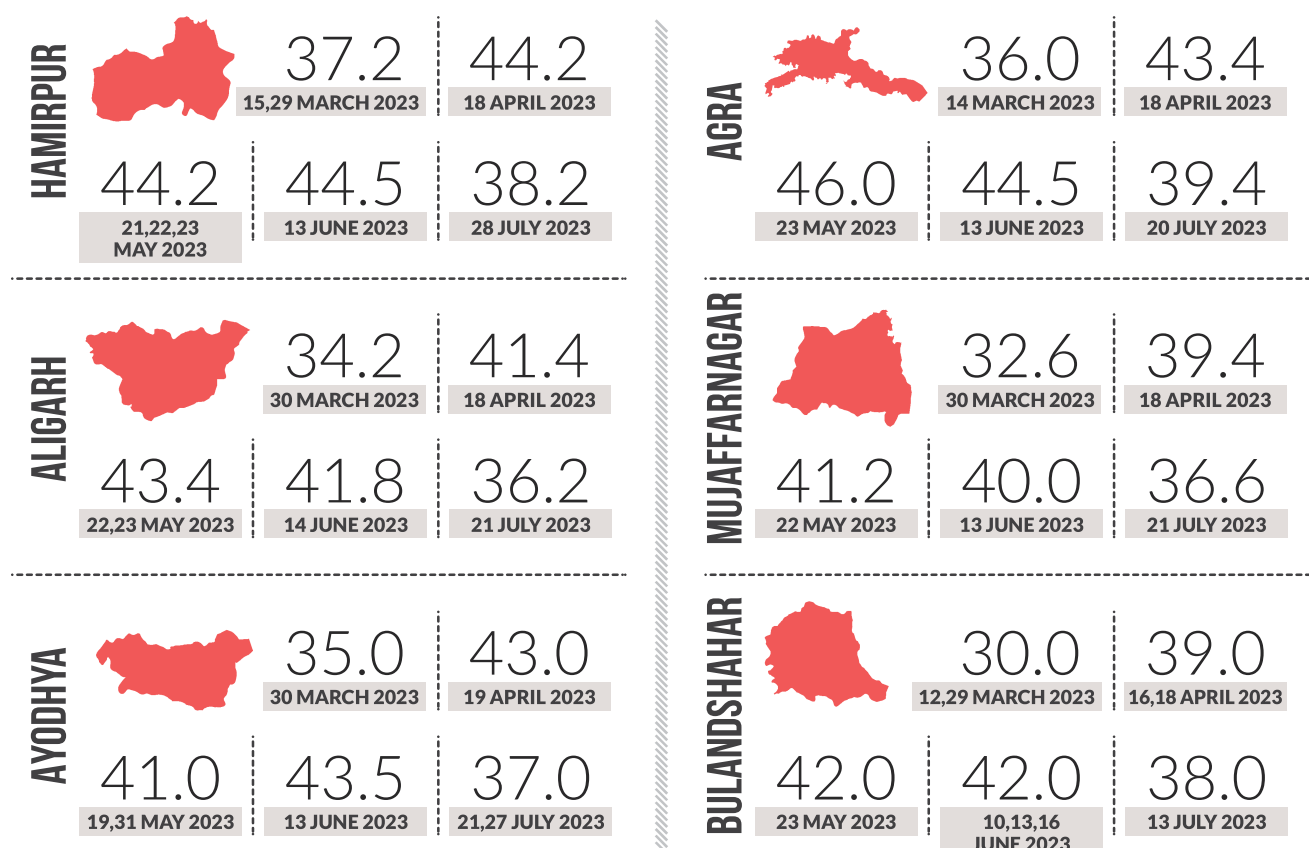
22 MAY 2023

42.5

13 JUNE 2023

36.0

20,21,24
JULY 2023



Through improved communication about the factors that make individuals susceptible to heat, people may be encouraged to avoid such situations, heat-related illnesses and deaths in Uttar Pradesh could be substantially avoided.

In conjunction with other factors, such as relative humidity, very high temperatures can cause heatwaves that can kill thousands of people, ruin crops, and harm infrastructure. Heatwaves can also put a burden on essential services. Hospital admissions rise together with the need for water and power for cooling, frequently at rates that exceed hospital capacity.

1.1 Rationale of Compendium

To reduce the loss due to heatwave and to building community resilience, UPSDMA (Uttar Pradesh State Disaster Management Authority) has developed detailed guideline for heatwave management, they have also organized state and district level workshop for sensitization and capacity building of government official, frontline workers, strengthen health system, prepare state heatwave action plan, district heatwave action plan, vulnerability assessment, mitigation and prepared Heatwave Action Taken Report from 59 districts.

Thus, it is pivotal to document the activities taken up UPSDMA on capacity building, risk communication, awareness generation through Information, Education, and Communication (IEC) and best practices demonstrated in the state to mitigate the impact of heatwave. Therefore, UPSDMA has developed this compendium for documenting the activities and efforts undertaken at state and district level for prevention and management of heat-related illnesses and building the resilience of communities against extreme heat events.

The UPSDMA has worked with District Administration through Disaster Experts in development and implementation of district heat action plan across the Uttar Pradesh State.

The UPSDMA in collaboration with UNICEF, Uttar Pradesh and Indian Institute of Public Health (IIPH), Gandhinagar provided technical support to districts for implementing various activities envisaged under Uttar Pradesh State Heat Action Plan.

The UPSDMA has also developed the format for documenting efforts taken and actions initiated at district level through Action Taken Report. Through, continuous efforts and guidance of UPSDMA, more than 75 districts have developed District Heat Action Plan.

This compendium is aimed towards documenting the activities undertaken by District Administration.

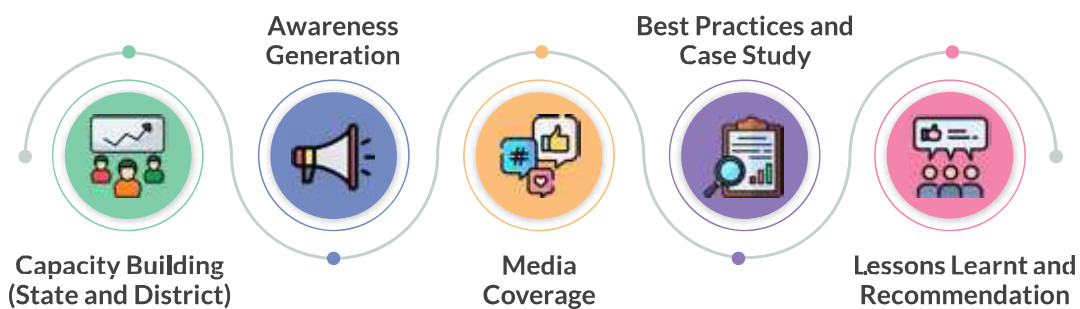


02

ACTIVITIES DOCUMENTED UNDER THIS COMPENDIUM

The activities undertaken at state are divided into five major sections:

UTTAR PRADESH HEATWAVE ACTION PLAN



2.1 Capacity Building

The UPSDMA has taken proactive measures to enhance the skills and preparedness of officials in managing heatwaves and developing a comprehensive heatwave action plan for the state. A key component of these efforts was the inter-departmental workshop conducted on February 17, 2023, focusing on the preparedness of the Uttar Pradesh State Heat Action Plan-2023. The workshop attracted the participation of senior officials from various crucial line departments, including Health, Agriculture, Irrigation, Forest, Fire, Education, Public Work Department, Electricity, and Water.





उ०प्र० राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण, लखनऊ

One Day Workshop on

HEAT WAVE MANAGEMENT PROGRAM

28 February, 2023



Heatwave Management Programme Workshop held on 28 February 2023

Furthermore, on February 28, 2023, the UPSDMA organized a Capacity Building and Training workshop specifically designed for District Nodal Officers, Deputy Chief Medical Officers (CMO), and personnel from other pertinent line departments. These workshops underscore the UPSDMA's commitment to ensuring that officials are well-equipped to manage and respond effectively to heatwave-related challenges in the state.

To monitor the progress in heatwave capacity building programme across districts, UPSDMA had developed the Action Taken Reporting format in which each district has to report activities carried out as per the heat action plan at periodic interval.

Advisory

The UPSDMA has taken proactive measures to address the challenges posed by heatwaves in the state. This includes the formulation and dissemination of the Uttar Pradesh Heatwave Management Plan-2022-23 in collaboration with UNICEF, Uttar Pradesh and Indian Institute of Public Health-Gandhinagar. To ensure consistency and effectiveness at the district level, the UPSDMA has introduced a standardized format for the development and execution of District Heat Action Plans. All 75 districts have successfully crafted and submitted their individual plans along with action taken report on implementation of preventive measures against heat-related illnesses. The UPSDMA has also played a pivotal role in offering advisories and guidelines for the prevention and management of heat-related issues. Furthermore, the State Emergency Operations Center (SEOC) in collaboration with the Indian Meteorological Department (IMD) has established an Early Warning and Communication System, facilitating timely alerts and subsequent early actions to mitigate the impact of heatwaves.

District-level capacity building activities

Following the state-level orientation, district-level orientations were diligently conducted, during which Additional District Magistrates (F/R) were appointed as nodal officers responsible for overseeing heatwave programmes within their respective districts. An impressive total of 7,626 officials from key departments underwent specialized training across 65 districts, focusing on heatwave preparedness and prevention. The District Disaster Management Authorities (DDMAs) played a crucial role by organizing training sessions not only for healthcare workers and frontline personnel but also for children, youth, and community members, ensuring a comprehensive approach to heatwave preparedness and prevention. Additionally, to address the immediate needs of the public during heatwaves, water coolers were strategically installed at various public locations, ensuring the availability of cold drinking water. Furthermore, for efficient communication and early warnings, a dedicated District WhatsApp group was established to disseminate timely information regarding heatwaves, reinforcing a proactive and community-oriented response system.

Glimpses of Activities

The glimpses of those activities performed in various districts are as followed:



JHANSI



LALITPUR





BAREILLY



BARABANKI



SHRAVASTI



BIJNOR



MIRZAPUR



AGRA



RAEBARELI



ETAH



PRAYAGRAJ



SHAHJAHANPUR



GHAZIPUR



AYODHYA



GONDA



KANPUR DEHAT



BAGHPAT



AZAMGARH



BASTI



FARRUKHABAD



SULTANPUR



MATHURA



VARANASI



SHAMLI



AURAIYA



HATHRAS



MAHOBA



SONBHADRA



MUZAFFARNAGAR



MEERUT



BALRAMPUR



GHAZIABAD



GORAKHPUR



AMROHA



ALIGARH



BHADOHI



HARDOI



UNNAO



KUSHINAGAR



PRATAPGARH



SAMBHAL



BAHRAICH



ETAWAH



PILIBHIT



MAINPURI



SIDDHARTH NAGAR



AMETHI



LUCKNOW



CHANDAULI



MORADABAD



DEORIA



BULANDSHAHR



HAMIRPUR



JAUNPUR



KANPUR CITY



AMBEDKAR NAGAR



BALLIA



SANT KABIR NAGAR





2.2 Awareness Generation

- ➔ **Budgetary provision:** The UPSDMA allocated a budget of INR 92 lakhs for the development of impactful IEC materials, including radio jingles for mass awareness generation.
- ➔ **Pamphlets and banners:** Posters and IEC materials effectively convey crucial information, educating the public on heatwave risks and preventive measures. To enhance community awareness, the UPSDMA has designed informative banners and pamphlets outlining essential do's and don'ts in the prevention of heat-related illnesses. A total 75,000 pamphlets, were distributed across districts as part of awareness generation.
- ➔ **Dastak:** ASHA (Accredited Social Health Activists) workers have played a crucial role to reach the unreachable. The information on heatwave related illness for adult, children and vulnerable groups was integrated in door-to-door awareness campaign called “Dastak,” conducted by ASHA workers.



Vulnerable Population: Extreme Heat



Infant and Children

The risk of heat-related death is highest among infants and young children. Their bodies are less able to adapt to heat than adults.



Infant and Children

Pregnant women are more likely to get heat exhaustion, heat stroke, or other heat-related illness sooner than non-pregnant women. This is because their bodies must work harder to cool down both the pregnant woman's body and the developing baby.



The Elderly

The elderly (and extremely elderly) make up the biggest identified vulnerable group at risk of heat wave. The elderly suffer due to the diminished ability to perspire.



Outdoor Worker

Regardless of the weather, many professions demand employees to operate in hot environments. Anyone working outside in hot weather without the proper protection, especially if it requires strenuous physical activity, is more likely to have heat-related health problems.




Chronic Disorders

All chronic disorders provide a danger of mortality or sickness due to heat. There is more evidence for mental diseases, depression, diabetes, pulmonary, cardiovascular, and cerebrovascular problems.


- ➔ **Social media:** For effective coordination and monitoring, a state-level WhatsApp group has been established, comprising ADMs, Deputy CMOs, Disaster Experts, UPSDMA Officials, and a representative from IIPH Gandhinagar.
- ➔ **Audio-Visual:** Radio jingle which got broadcasted on all channels for 30 days, nine slots daily.

Additionally, the UPSDMA in collaboration with UNICEF (UP), has created a short-animated video titled “लू से बचे और बचाये” elucidating heatwave do's and don'ts, accessible at <https://www.youtube.com/watch?v=AQs0lvQZxxA>.






Uttar Pradesh State Heat Action Plan




लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है।


लू-तापघात के लक्षण




शरीर का तापमान बढ़ना
एवं पसीना न आना




सिरदर्द होना या सर का
भारीपन महसूस होना




त्वचा का सूखा एवं
लाल होना



उलटी होना



बेहोश हो जाना




मांसपेशियों में ऐंठन

लू- तापघात का प्राथमिक उपचार

(१) व्यक्ति को ठंडे एवं छायादार स्थान पर ले जायें

(२) एम्बुलेन्स को फोन करें (108)
एवं नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जाएं

(४) अगर बेहोश न हो तो
ठंडा पानी पिलायें



(३) व्यक्ति को पैर ऊपर
रखकर सुला दें

(५) जितना हो सके कपड़े
शरीर से निकाल दें


(६) शरीर के ऊपर पानी
से स्प्रें करें

(८) पंखे से शरीर पर
हवा डालें


(९) गीले कपड़े या रस्मज रखें

Technically Supported by UNICEF, Uttar Pradesh & Indian Institute of Public Health-Gandhinagar

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी




Uttar Pradesh State Heat Action Plan




हारेगी गर्मी जीतेगा उत्तर प्रदेश


लू/उष्माघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है




REST
अधिक परिश्रम के
समय विराम अवकाश लें




Avoid
काफ़ी, बरफ़ी
एवं शराब न पीएं




Limit
अधिक सूर्य में
व्ययक्त न करें




BE COOL
अधिक पूर में बसने
आ जायें जहां
पंखे के नीचे बैठें







SOAK
सर्दो अतिरिक्त पानी
जल में नर डुबाने करें




EAT FRESH
शुद्ध भोजन खाएं
काली चीज़ न खाएं



DRESS DOWN
हल्के/लघ्वेद (ल) के
ऊपर टीशर्ट पहनें



SEEK SHADE
छाया में बैठें



CHECK ON OTHERS
बुढ़ी एवं बच्चे
का विशेष ध्यान रखें

Technically Supported by UNICEF, Uttar Pradesh & Indian Institute of Public Health-Gandhinagar

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



श्रमिकों को तापघात से बचाये।



श्रमिकों को सुरक्षित वातावरण प्रदान कराना हमारी जिम्मेदारी है।



करीब के क्षेत्रों में विद्यमान है।



रेड अलर्ट के समय कार्य कर समय बढ़ने।



कामे समय पर ठंडे पानी की उपलब्धता करें।



वातावरण पर प्राथमिक उपचार की उपलब्धता करें।



अधिक गर्मी होने वाले उपकरणों को ठंडा करने की उपलब्धता करें।



बर्तनों के बरतों के लिए ठंडे पानी प्रदान करने के उपलब्धता करें।

श्रमिकों को तापघात से बचाव के तरीके समझाएँ एवं बार-बार पानी पीने के लिये प्रेरित करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी तकनीकी सहायता बुकिंग, उत्तर प्रदेश एवं इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ-गार्दिनगर



Technically Supported by UNICEF, Uttar Pradesh & Indian Institute of Public Health-Gardhinagar उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है.



ठंडक प्रदान करने वाले पेय पदार्थ पियें



हल्के या हल्के रंग के कपड़े पहनें



अधिक गर्मी में घर से बाहर न निकलें



साया में बैठकर विश्राम करें



कुड़ियों, बसों एवं मंबेकरी मंडिराओं का विशेष ध्यान रखें



घर की छत पर सूर्योदय रंग का रंगेंट करें



शिर पर गीला कपड़ा तथा शरीर को कपड़े से ढककर बाहर निकलें



प्यास की उपलब्धता होने पर भी बार-बार पानी पियें

Technically Supported by UNICEF, Uttar Pradesh & Indian Institute of Public Health-Gardhinagar उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



लू-तापघात के लक्षण

अधिक गर्मी एवं लू के कारण होने वाली बीमारियाँ मुख्य रूप से दो प्रकार की होती हैं. गर्मी निकलना/ग्रीष्म शुन्यकरण (हीट इन्फ़र्रैन्स) एवं तापघात (हीट स्ट्रोक)

हीट इन्फ़र्रैन्स के लक्षण	तापघात (हीट स्ट्रोक) लक्षण
<ul style="list-style-type: none"> आवधिक गर्मा शरीर का तापमान बढ़ा हुआ (100.4°F से $\times 104^{\circ}\text{F}$) मासिकिटी में हान पी निमालना/आरटी होना शिर का परीपद्विपद्वि रक्त धार का कम होना पावकर आना प्रतिप्राप्ता में होना अपमृदा/प्राप्ता का कम आना अधिक परीप एवं विविधता 	<ul style="list-style-type: none"> शरीर का तापमान बढ़ा हुआ ($> 104^{\circ}\text{F}$) परिप्राप्ता अल्प बढ़ होना/प्राप्ता की अधिक बढ़ विविधता होना मासिकिटी में हान रक्त धार एवं शरीर का कम होना पी निमालना/आरटी होना, पावकर आना शिर का परीपद्विपद्वि, पावकर आना प्रतिप्राप्ता में होना अपमृदा/प्राप्ता का कम आना अधिक परीप एवं विविधता रक्त धार एवं शरीर का कम होना
प्राथमिक उपचार	उपचार
<ul style="list-style-type: none"> अधिक गर्मी एवं लू के कारण होने वाली बीमारियाँ मुख्य रूप से दो प्रकार की होती हैं. गर्मी निकलना/ग्रीष्म शुन्यकरण (हीट इन्फ़र्रैन्स) एवं तापघात (हीट स्ट्रोक) 	<ul style="list-style-type: none"> अधिक गर्मी एवं लू के कारण होने वाली बीमारियाँ मुख्य रूप से दो प्रकार की होती हैं. गर्मी निकलना/ग्रीष्म शुन्यकरण (हीट इन्फ़र्रैन्स) एवं तापघात (हीट स्ट्रोक)

Technically Supported by UNICEF, Uttar Pradesh & Indian Institute of Public Health-Gardhinagar उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



2.3 Media Coverage

The media plays a pivotal role in raising heatwave awareness through various channels such as posters, IEC materials, banners, and district-level news coverage. Media coverage at the district level ensures widespread dissemination of training news, emphasizing the importance of preparedness and response. By utilizing these mediums, the media contributes significantly to fostering a proactive approach among communities, promoting resilience, and ultimately mitigating the impact of heatwaves through informed and empowered populations.

LUCKNOW

हीट वेव से बचाव की कार्ययोजना पर मंथन

■ एनबीटी, लखनऊ: हीट वेव से बचाव की कार्ययोजना बनाने के लिए बुधवार को बीकेटी स्थित दीन दयाल उपाध्याय ग्राम विकास संस्थान में संगोष्ठी हुई। इसमें उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, यूनिसेफ और भारतीय जन स्वास्थ्य संस्थान के विशेषज्ञों ने हिस्सा लिया। संगोष्ठी में गुजरगा से आए डॉ. महावीर गौलेखन ने कहा कि हीट वेव बड़ी चुनौती है। इससे बचाव की कार्ययोजना तैयार की जाए। एल्यू के प्रफेसर ध्रुव सेन सिंह ने ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन और बढ़ते तापमान के बारे में बताया। मौसम विभाग के गो. तन्निश ने हीट वेव के पूर्वानुमान और चेतावनी के बारे में बताया। वहीं, यूनिसेफ की डॉ. उर्वशी चंद्र, प्राधिकरण के वरिष्ठ सलाहकार रिगोडियर प्रमोद कुमार सिंह, लेफ्टिनेंट जनरल रविन्द्र प्रताप साही ने कई संस्थाओं की ओर से हीट वेव के बारे में जारी चेतावनी की जानकारी दी।

लू से बचाव के लिए बनेंगे कूल रूम

AGRA

लू से सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

तापमान में उछाल के साथ स्वास्थ्य विभाग ने लू के लिए जारी किया अलर्ट

आगरा: अलर्ट के जारीने में तापमान में एकदम से उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है। तीन माह अप्रैल, मई व जून में लू का मौसम रहने के चलते बीमारियों से बचाव में निरीक्षण के स्वास्थ्य विभाग ने उपाय भी जारी कर रहा है। मरीजों की संख्या में बढ़ावा होने पर स्टॉफ को सज्जित रहने व विपरीत परिस्थितियों में तत्काल राहत देने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अरुण कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि लू (हीट-वेव) के दौरान जनपद बर्बाद स्तर पर प्रभाव को समुचित व्यवस्था के लिए ओआरएस एवं आईवी फ्लूइड आदि का पर्याप्त स्टॉक करा दिया गया है। मानव संसाधन को भी अलर्ट कर दिया गया है। ग्रामीण एवं शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों पर आवश्यक दवाओं की अपूर्ति सुनिश्चित करा दी गई है। माह अप्रैल, मई व जून लू (हीट-वेव) के प्रकोप के माह माने गये हैं। जनपद में अभी तक कोई अग्रिम घटना रिपोर्ट नहीं हुई है। प्रतिदिन ग्रामीण व शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों से लू (हीट-वेव) की रिपोर्ट संकलित कर रजिस्ट्रार को प्रेषित की जाती है। जनपद स्तर से वार्षिक स्तर के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को जल जनित बीमारी, निज स्वच्छता व सतर्क के लिए सचेतनाशील कर दिया गया है। मच्छरो से बचाव हेतु फव्वारा व त्वालों से नियमित रूप से किया जा रहा है। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में हेतु एडवाइजरी जारी कर दी गयी है। महामारी को दबा में त्वरित कार्यवाही हेतु रैपिड रिस्पाय टीम (आर.आर.टी.) का गठन कर दिया गया है।

ऐसे करें बचाव

- अधिक से अधिक पानी पिएं।
- पसीना सूखने वाली फसलें व हल्के रंग के वस्त्र पहनें।
- घुप में निकलते समय चरबे छाते व वह चप्पसों का प्रयोग करें।
- खुले में कार्य करते हैं तो पेहरा, हाथ पैरों को छीले कपड़े से ढकी रहें और यदि संभव हो तो छाते का प्रयोग करें।
- संभव हो तो दोपहर 11:00 बजे से 4:00 के मध्य धूप में निकलने से बचें।



रवि ने तथितया को खूब अंजोषी लगी। सुबह सात बजे से ही दोपहर तैसी लू के चलने जलजिन प्रमुख गया। कूने में सबसे गर्म शहरों में तुमो नगर का ही तापमान में सुबह 10 बजे से सुपर्वत पर समानता प्रमुख गया। सीजन का सबसे गर्म दिन भी तथितया ही रहा जब पावर 47.7° सेलसियस पहुंच गया। अमरानत तीन बजे बादल तो छाए पर गर्मी से राहत नहीं मिल पाया। दोर तक गर्म हवा चलती रही।

रवि के ताप से झुलसी ताजनगरी

प्रदेरा में दूसरा सबसे गर्म शहर रहा आगरा

सुबह सात बजे से तीन बजे तक धूप ने तपाया

जयरा इकायन मयूरी

आगरा: रवि के तीसरे दिवस में तापमान में उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है। तीन माह अप्रैल, मई व जून में लू का मौसम रहने के चलते बीमारियों से बचाव में निरीक्षण के स्वास्थ्य विभाग ने उपाय भी जारी कर रहा है। मरीजों की संख्या में बढ़ावा होने पर स्टॉफ को सज्जित रहने व विपरीत परिस्थितियों में तत्काल राहत देने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अरुण कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि लू (हीट-वेव) के दौरान जनपद बर्बाद स्तर पर प्रभाव को समुचित व्यवस्था के लिए ओआरएस एवं आईवी फ्लूइड आदि का पर्याप्त स्टॉक करा दिया गया है। मानव संसाधन को भी अलर्ट कर दिया गया है। ग्रामीण एवं शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों पर आवश्यक दवाओं की अपूर्ति सुनिश्चित करा दी गई है। माह अप्रैल, मई व जून लू (हीट-वेव) के प्रकोप के माह माने गये हैं। जनपद में अभी तक कोई अग्रिम घटना रिपोर्ट नहीं हुई है। प्रतिदिन ग्रामीण व शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों से लू (हीट-वेव) की रिपोर्ट संकलित कर रजिस्ट्रार को प्रेषित की जाती है। जनपद स्तर से वार्षिक स्तर के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को जल जनित बीमारी, निज स्वच्छता व सतर्क के लिए सचेतनाशील कर दिया गया है। मच्छरो से बचाव हेतु फव्वारा व त्वालों से नियमित रूप से किया जा रहा है। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में हेतु एडवाइजरी जारी कर दी गयी है। महामारी को दबा में त्वरित कार्यवाही हेतु रैपिड रिस्पाय टीम (आर.आर.टी.) का गठन कर दिया गया है।

ऐसे करें बचाव

- अधिक से अधिक पानी पिएं।
- पसीना सूखने वाली फसलें व हल्के रंग के वस्त्र पहनें।
- घुप में निकलते समय चरबे छाते व वह चप्पसों का प्रयोग करें।
- खुले में कार्य करते हैं तो पेहरा, हाथ पैरों को छीले कपड़े से ढकी रहें और यदि संभव हो तो छाते का प्रयोग करें।
- संभव हो तो दोपहर 11:00 बजे से 4:00 के मध्य धूप में निकलने से बचें।



श्रीका की लोका एक को तापमान में दोपहर तीसरे दिवस में तापमान में उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है।

बादल छाने से भी छीले नहीं हुए तेवर

श्रीका की लोका एक को तापमान में दोपहर तीसरे दिवस में तापमान में उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है। तीन माह अप्रैल, मई व जून में लू का मौसम रहने के चलते बीमारियों से बचाव में निरीक्षण के स्वास्थ्य विभाग ने उपाय भी जारी कर रहा है। मरीजों की संख्या में बढ़ावा होने पर स्टॉफ को सज्जित रहने व विपरीत परिस्थितियों में तत्काल राहत देने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

27 मई 1998 में 48.6° दर्ज हो चुका है पारा

27 मई 1998 में 48.6° दर्ज हो चुका है पारा। इस दिवस में तापमान में उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है। तीन माह अप्रैल, मई व जून में लू का मौसम रहने के चलते बीमारियों से बचाव में निरीक्षण के स्वास्थ्य विभाग ने उपाय भी जारी कर रहा है। मरीजों की संख्या में बढ़ावा होने पर स्टॉफ को सज्जित रहने व विपरीत परिस्थितियों में तत्काल राहत देने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

पांच सबसे गर्म शहर

शहर	तापमान	रेंज
आगरा	47.7° से 48.6°	32.1° से 47.7°
लखनऊ	47.7° से 48.6°	32.1° से 47.7°
गुवाहाटी	47.7° से 48.6°	32.1° से 47.7°
पटना	47.7° से 48.6°	32.1° से 47.7°
बंगलुरु	47.7° से 48.6°	32.1° से 47.7°

ने भरते एहतियात

- श्रीका की लोका एक को तापमान में दोपहर तीसरे दिवस में तापमान में उछाल आने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने हीटवेव (लू) को लेकर अलर्ट जारी कर दिया है। तीन माह अप्रैल, मई व जून में लू का मौसम रहने के चलते बीमारियों से बचाव में निरीक्षण के स्वास्थ्य विभाग ने उपाय भी जारी कर रहा है। मरीजों की संख्या में बढ़ावा होने पर स्टॉफ को सज्जित रहने व विपरीत परिस्थितियों में तत्काल राहत देने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।
- मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अरुण कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि लू (हीट-वेव) के दौरान जनपद बर्बाद स्तर पर प्रभाव को समुचित व्यवस्था के लिए ओआरएस एवं आईवी फ्लूइड आदि का पर्याप्त स्टॉक करा दिया गया है। मानव संसाधन को भी अलर्ट कर दिया गया है। ग्रामीण एवं शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों पर आवश्यक दवाओं की अपूर्ति सुनिश्चित करा दी गई है। माह अप्रैल, मई व जून लू (हीट-वेव) के प्रकोप के माह माने गये हैं। जनपद में अभी तक कोई अग्रिम घटना रिपोर्ट नहीं हुई है। प्रतिदिन ग्रामीण व शहरी स्वास्थ्य केन्द्रों से लू (हीट-वेव) की रिपोर्ट संकलित कर रजिस्ट्रार को प्रेषित की जाती है। जनपद स्तर से वार्षिक स्तर के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को जल जनित बीमारी, निज स्वच्छता व सतर्क के लिए सचेतनाशील कर दिया गया है। मच्छरो से बचाव हेतु फव्वारा व त्वालों से नियमित रूप से किया जा रहा है। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में हेतु एडवाइजरी जारी कर दी गयी है। महामारी को दबा में त्वरित कार्यवाही हेतु रैपिड रिस्पाय टीम (आर.आर.टी.) का गठन कर दिया गया है।

BARABANKI

तीन साल में पांच डिग्री तक बढ़ा तापमान
डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान

तीन साल में पांच डिग्री तक बढ़ा तापमान। डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

बारबंकी, 21-4-23। तापमान में तेजी से वृद्धि के कारण पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

पशु केन्द्रों पर हो आवश्यक दवाओं का भण्डारण: डीएम

आवर भारती ब्यूरो। बारबंकी, 21-4-23। पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

डीएम ने कहा, पशु-पक्षियों की सुरक्षा के लिए तैयार करें हीट-वेव एक्शन प्लान।

BIJNOR

लू-प्रकोप एवं गर्म हवा की गाईड लाइन जारी, आमजन से गाईड लाइन का अनुपालन करने का किया आह्वान

मिलरद होम गो रस का भरीयन नामस होना, जवाब का मुखस एवं कलम होना, कलरी होना, वेस्टिंग हो जना, चरभरिचिचि में ऐटन का होना और लू-प्रकोप के लक्षण है।

लू-प्रकोप एवं गर्म हवा की गाईड लाइन जारी, आमजन से गाईड लाइन का अनुपालन करने का किया आह्वान।

लू-प्रकोप एवं गर्म हवा की गाईड लाइन जारी, आमजन से गाईड लाइन का अनुपालन करने का किया आह्वान।

प्रभारी अधिकारी आपदा ने आमजन से गाईड लाइन का अनुपालन करने का किया आह्वान

बाबा साहब की जयंती पर गिरदावा में निकाली गई झांकी

प्रभारी अधिकारी आपदा ने आमजन से गाईड लाइन का अनुपालन करने का किया आह्वान।

बाबा साहब की जयंती पर गिरदावा में निकाली गई झांकी।

BHADOHI

आपदाओं से निपटने के लिए सचेत पोर्टल व मोबाइल एप बहुत उपयोगी : गौरांग राठी

जनपुर, भदोही (एसएनबी)। जिलाधिकारी गौरांग राठी ने जनसहभागिता के अंग के रूप में आपदाओं से निपटने के लिए सचेत पोर्टल व मोबाइल एप बहुत उपयोगी बताया।

आपदाओं से निपटने के लिए सचेत पोर्टल व मोबाइल एप बहुत उपयोगी बताया।

आपदाओं सम्बन्धी चेतावनी अलर्ट प्राप्त करने हेतु राष्ट्रीय आपदा चेतावनी पोर्ट एवं मोबाइल एप कों डाउनलोड : डीएम

आपदाओं सम्बन्धी चेतावनी अलर्ट प्राप्त करने हेतु राष्ट्रीय आपदा चेतावनी पोर्ट एवं मोबाइल एप कों डाउनलोड : डीएम।

आपदाओं सम्बन्धी चेतावनी अलर्ट प्राप्त करने हेतु राष्ट्रीय आपदा चेतावनी पोर्ट एवं मोबाइल एप कों डाउनलोड : डीएम।

आपदाओं से अलर्ट करेगा सचेत एप

जनपुर। अगर आप बेमौसम बारिश और हीट वेव जैसी आपदाओं का आसानी से पता लगाना चाहते हैं तो अपने स्मार्ट फोन में सचेत मोबाइल एप डाउनलोड करें या इसके पोर्टल पर भी जा सकते हैं। जिलाधिकारी गौरांग राठी ने सोमवार को इसकी जानकारी

लू से बचाव के लिए खूब पीएं पानी

संवाद न्यूज एजेंसी

फर्रुखाबाद। पारा चढ़ने के साथ जिले में बढ़ते लू के प्रकोप से बचाव के लिए एडोएम सुभाष चंद्र प्रजापति ने सावधानी बरतने की सलाह दी है।

उन्होंने जितना आपदा प्रबंधन की ओर
से जारी आलर्ट में कहा कि लू से बचने के
लिए हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें।
तरल पदार्थ, छाछ, लहसुनी, नमक-चीनी
का घोल का सेवन करने के साथ ही
अधिक से अधिक पानी पियें।



चिलचिलाती धूप से बचने के लिए चेहरे पर दृष्टा लपेटकर जातीं युवतियां। संवाद

बाहर निकलने पर पानी साथ में रखें।

खाना खानेते सम
खिड़की दरवाजे
कि भूम में कम
के लक्षण शरीर
उल्टी महसूस हो
होने व चक्कर
संपर्क करें।

उन्होंने अधिक धाय, काफ़ी त तेज़ धूप में बाह खड़े वाहन में ब सलाह दी है।

नौतपा से पूर्व एडीएम ने जारी की
हीट-वेव से बचाव को एडवाइजरी

[illegible][illegible]

HAZIABAD

गर्म हवा व लू से बचाव के लिए
प्रशासन ने जारी की गाइडलाइन

जासं, गाजियाबाद : गर्म हवा व लू से बचाव को क्या करें व क्या नहीं, इस संबंध में सोमवार को प्रशासन ने गाइडलाइन जारी की। जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के नोडल अधिकारी एडीएम वित्त व राजस्व विवेक श्रीवास्तव ने बताया कि कड़ी धूप में दोपहर 12 बजे से तीन बजे तक बीच बाहर जाने से

GHAZIPUR

ज्ञानशिखा टाइम्स | गाजापुर
काशीबाई • अजिंक्य • 29 अगस्त, 2023

आपदा से बचाव को लेकर लोगों को किया सतर्क, कड़ी धूप में बाहर न निकले

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

१. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 २. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ३. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ४. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ५. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ६. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ७. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ८. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 ९. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**
 १०. **विश्व की सबसे बड़ी पुस्तिका**

जिलाधिवक्ता

कार्री की

अध्यक्षता

में बैठक

सम्पन्न

गाजापुर

સામગ્રી • સંપાદન • ૩૪ માર્ચ, ૨૦૧૩

/ गोरखपुर/ गाजीपुर

आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण ने क्या करें क्या न करें की दी जानकारी

background information: In 1999, the U.S. Census Bureau reported that 10.5 million people in the United States were aged 65 and older. This number is projected to increase to 20 million by the year 2020. The aging population is a significant demographic trend that has implications for social services, healthcare, and the economy.

[illegible][illegible]

THE 2000 census is the first time that the Census Bureau has used a computer to process the data. The census is the most important source of information about the nation's population and economy. It is used by the federal government, state and local governments, and the private sector. The census is also used by researchers and the public. The census is a key source of information for the nation's future.

These conditions were set out in the 1997-98 contract and are expected to be met by the end of the year. The company is now in the process of reviewing the contract and is expected to announce its decision in the near future.

जिलाधिकारी की अध्यक्षता में बैठक सम्पन्न

...and the ...
...and the ...
...and the ...
...and the ...

[illegible]

...the other. The other way is to
...the other way is to
...the other way is to
...the other way is to
...the other way is to

— From *Stress*, coming
out soon, we think
you'll find it a useful
and stress-free
way to learn about
stress.

[illegible]

103

वेब हीट स्ट्रोक का खतरा, तेज धूप में निकलना हो सकता है घातक

रे एचएम को विवाह मंजा गया था, लेकिन...



डॉ. सी. : गर्मी का मौसम ज़ोर पकड़ रहा है। ऐसे में निज्जीलीकरण और गलत खानपान से स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है। राज्य के निर्देश पर आज आइएमए (इण्डियन डिजिटल असेसिशन) भवन सभागार में 62 सीएमओ (कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर्स) के वेब हीट स्ट्रोक से बचाव का प्रशिक्षण दिया गया।

पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. उत्सव राज

इस तरह करें गर्म तहर से बचाव

- निरन्तर पानी एवं तरल पदार्थ का सेवन करें।
- गर्मी में छीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें।
- दोहरा की छत धूप में निकलने से बचें।
- गर्मी लगने पर जल या फलों के रस का सेवन करें, फ़ार्मिटेड पदार्थों के सेवन से बचें।
- बंधी एवं जानबंदी को बन्द गाड़ी में न छोड़ें।
- बाहर जाते समय मल्टीकोज एवं डेलेक्टॉल अपने साथ रखें।
- यदि तुम ज़ख्म या लक्षण महसूस हो तो ओआरएस का सेवन करें तथा ठण्डे स्थान पर विश्राम करें।
- तुम पर या स्थिति गम्भीर होने पर मरीज को निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर दिखाएँ।

से बचाव के प्रति जागरूक करने का आह्वान

गर्मी से बचाव के बताए गए

(विशेष परिवार)

इलीसी: गर्मी का मौसम जोर पकड़ रहा है। ऐसे में निर्वनीकरण, गलत खाद्यपत्र और से स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। समस्याओं से निपटने के लिए स्वास्थ्य विभाग भी अपनी तैयारी प्रभावशाली कर रहा है। इसी के अन्तर्गत से राज्य के अर्द्ध गृहस्थान के अनुसार जनपद में गर्मी को खतरा से निपटने के लिए अर्द्धगम्य भवन में प्रतिक्षणका आयोजन किया गया। जिसके माध्यम से 252 सीएचओ को गर्मी से निपटने के लिए प्रशिक्षित किया गया।

पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. उत्तम राज ने बताया कि गर्मी को खतरा हो चुकी है ऐसे में बचाव की दृष्टि से जनमानस को

♦ अर्द्धगम्य समाचार में आयोजित हुई प्रतिक्षण कार्यवाही

प्रार्थनात्मक उपचार के बारे में बताया गया। इस प्रशिक्षण के द्वारा सभी सीएचओ ग्राम पंचायत एवं ग्राम स्तरीय के माध्यम से लोगों तक गर्मी से होने वाली बीमारियों के प्रति जागरूकता फैलाएंगे। साथ ही स्वास्थ्य केंद्र पहुँचने से पहले टिप्स जैसे बतले प्रार्थनात्मक उपचार के बारे में बताएंगे। इस तरह करीब 100 ग्राम लहर से बचाव निगरानी एवं तरल पदार्थों का सेवन करेंगे।

गर्मी में छीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

दोपहर की तेज धूप में निकलने से बचें।

KANPUR DEHAT

गर्मी के मौसम में चलने वाले लू के थपेड़ों से बचाव के लिए सभी घरों पर एडवार्स-एडवाइस

(continued from page 10)

[illegible]

एटोएम बिल जगदम्बा जगद गुरु
जगद गुरु

हैं। पशुओं को खद भोज या पैदाश में रखें, क्योंकि पशुओं के दूधाला पशु संविदमाला होते हैं। पशुओं को पशुओं के दो बालों रखें ताकि एक में पशु रखें।

स्वयं व परिवार की सुरक्षा के लिए यह बरतने सावधानी लेना पड़ेगी। चिल्ला कर ये टोका 12 बजे से 3 बजे के बीच बाहर जाने से बचने।
भीषण गर्मी में टैपलर के समान अधीन कम काली कपड़े पहनने को न भूलें।
टैपलर के समय रात में सोने से बचें।
सोने के तभी घर को हवादार करने।
सोने के तभी खिड़की व दरवाजे खोलें।
हाथ, पाँव, कंठों एवं कर्णों पर तैलात विल पदार्थ का सेवन करने से बचें।
कभीकभी ये हमारे शरीर को निरुपित करने हैं।

पशुओं की सुरक्षा के लिए यह अपनाये

गर्म हवाओं, लू से बचाव के लिए आम जनमानस बरतें सावधानियां जे पी गुप्ता

दैनिक सत्ता एक्सप्रेस
कन्नपुर देहात। उत्तर प्रदेश राज्य
आरोग्य प्रबंधन प्रधिकरण द्वारा जारी

आगामी वर्षभर में होने वाले परिवर्तनों की प्रति सदस्य रहे। अत्यंत स्थिति में नियंत्रण के लिए प्राथमिक उपचार का

कैसे रहें और यदि घर से बाहर जा रहे हैं तो अपने साथ प्रचुर शुद्ध जल लेकर चलें। चर्चोंने बताया कि ल



KANPUR CITY

गर्मी से बचाव के लिए दिए सुरक्षा टिप्स

नगराज दर्पण समाचार

कानपुर। रेड क्रॉस सोसाइटी और आपदा प्रबंधन के संयुक्त तत्वधान में कानपुर एडिबलस प्राइवेट लिमिटेड मयूर फैक्ट्री में लू लहर से बचाव अभियान चलाया गया। मुख्य प्रशिक्षक लखन शुक्ला ने बताया तेज धूप और गर्म हवाओं में निकलने से बचें यदि किसी कारण तेज गर्मी में घर से बाहर निकलना पड़े तो नींबू पानी या इलेक्ट्रॉल पीकर निकलें, शरीर में पलूड को मात्रा को पूरा करने के लिए सिर्फ ताजे पानी पर निर्भर ना रहें।

गर्मी से बचाव हेतु दिए सुरक्षा के टिप्स



आज का काम

कानपुर रैड क्रॉस सोसाइटी
कानपुर और आपदा प्रबंधन

की आसंका बढ़ जाती है, भूप में निकलने से पहले कोटिन के कपड़े पहनें और फल बाग के

बदलते मौसम में सेहत के प्रति रहे सजग

संवाद न्यूज एजेंसी

पड़रौना। बदलते मौसम में मामूली सी लापरवाही भारी पड़ सकती है। इसलिए हर किसी को अपनी सेहत पर ध्यान देने की जरूरत है। इस मौसम में सर्दी, जुकाम की शिकायत आम है। -

पुरुष एवं नेत्र चिकित्सालय के डॉ. संजीव सुमन के मुताबिक,

पर अचानक पंखा न चलाएं। सुबह के समय मौसम सर्द रहता है। इसलिए ऊनी कंबल या चादर ओढ़कर ही सोएं। इसके अलावा फ्रीज का ठंडा पानी पीने से बचें। ठंडी वस्तुओं का सेवन न करें। उन्होंने बताया कि हलका गुनगुना पानी पीएं, जिससे सर्दी जुकाम के साथ-साथ पेट के रोगों से भी राहत मिलेगी। सर्दी और जुकाम होने पर

[illegible]

अनुसार मार्च से मई के मध्य अधिक तापमान रहने का संभावना है।
और बड़े या गमी का प्रकोप: एक रिपोर्ट के अनुसार एक मासवासी का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस से 3-4 डिग्री सेल्सियस अधिक पाया जाता है तो उसे हीटस्ट्रेक या लू कहते हैं। अमी और गरीबी का प्रकोप और बड़ा, इसलिए गमी से बचाव के लिए धिमेपन उपवासों व सावधानियों से बतना।
छोटीएक दिन शिपुवन से कराता कि आपदा प्रबंधन की ओर लू प्रकोप से बचाव के लिए सावधानी भरने के लिए एडवाइजरी जारी कर दी है। लोग इसका विशेष ध्यान करें।

- समाधार पत्र, टीवीविजन देखें
- पर्यटन माह में पानी धिए धालें ही प्यास न लगे।
- खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस, लस्सी, चावल पानी, नींबू का पानी, छाछ आदि तरल पदार्थ धिए
- हल्के पजामे, हल्के रंग वाले सूती कपड़े पहने
- छुट्टे में निकलते वक़्त अपना सिर ढंके, टोपी, छतरी, अंगोछा आदि रखें
- हावों को पानी व साबुन से धार-धार धोएं।

- घर फूट का हो तो उसकी दीवार पर मिट्टी को तैय अवस्था लग दें
- रसोई घर की छत कच्ची रखी जाए
- आम बुझने को घर में बीरे में भरकर बालू व मिट्टी
- दो बाल्टी पानी अथवा रखें
- शार्ट-सर्किट की जगह से आम लगने के लिए बिजली काबिगिंग की मरम्मत करा दें
- आम लगने पर फायर ब्रेडिंग की संवत्त पोलन घर बुलाएं
- अगर कच्ची में आम लगें तो जमीन पर लेटकर या तुलुका कर उसे बुझने का प्रयास करें
- टैन, बस में जलनशील पदार्थ लेकर न लेकर रहें

■ एम्बुलेंस 108
■ पुलिस 112
■ राहत आपकत कार्यालय 1070

अमृत विचार
www.amritvichar.com

प्रभारी अधिकारी आपदा ने भीषण गर्मी, गर्म हवा व लू के प्रकोप से बचाव के लिए सज्जाव

अमृत विचार: लगातार हो रही भीषण गर्मी, गर्म हवा व लू के प्रकोप से बचाव के लिए डीएम उमेश प्रताप सिंह ने एडवायजरी जारी की है। इस संबंध में उन्होंने एडोएम राजस्व एवं वित्त त्रिभुवन को प्रभारी अधिकारी आपदा की जिम्मेदारी सौंपी। वहीं शनिवार को शहर का तापमान अधिकतम 42 और न्यूनतम



तेज धूप से बचने के लिए गमछे से सिर ढक कर जाते बाइक सवार



अब रोजाना बढेगा तापमान

[illegible]

आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण जागरूकता कार्यक्रम आयोजित



साथ ही साथ आपदा राहत योजना विधि से राज्य एवं केंद्र सरकार द्वारा ही ज़रूर जारी अनुसूचित महाजन वर्गों की तलाश का साथ किन्तु प्रकाश प्रकाश के परिवारों को मिल सके

गांवों व स्कूलों में बताएंगे लू से बचाव के उपाय

हीटवेव मैनेजमेंट कमेटी की बैठक : धार्मिक स्थानों व पेट्रोल पंपों पर खुलेंगे प्याऊ

[illegible]

राष्ट्रपति ने जयलक्ष्मीकांत को लिए गए अगस्त प्रतिबन्धन की और के विज्ञापन किए गए विभिन्न प्रकार के पोस्टर लॉन्च किए। सुप्रीम कोर्ट की सीट पर गायन की तुलना उनकी बगल में जयलक्ष्मी के लिए सुप्रीम कोर्ट की और के विज्ञापन का दिनांक की लॉन्च की गई।

[illegible][illegible]

राज्यपाल ने बढ़ाया दिव्यांगों का हौसला

आयोजन

[illegible][illegible]

अंशमयसिद्धेऽपि त्वेति वाक्यमिति वाच्यम्

ऑनलाइन केन्द्रों को प्री स्कूल किट का डिस्ट्रिब्यूशन

आपकी जानकारी के लिए हमें यह बताना चाहते हैं कि आपकी जानकारी को हम निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए उपयोग कर सकते हैं:

विश्वविद्यालयों में चलाने से आगार परक शिक्षा का कार्य

[illegible]

SONBHADRA

बारिश में दामिनी, सचेत एप को करें डाउनलोड

जनपद में वज्रपात से **बचाव को लेकर** जिला प्रशासन ने जारी की एडवाइजरी

जावरण संवाददाता, रसैनभद्र :
जिलाधिकारी चन्द्र विजय सिंह ने आमजन से मौसम को देखते कुछ एहतियात यत्न को अपील की। कहा कि जनसामान्य अपने मौसमाल में मौसम विज्ञान विभाग की ओर से विकसित दमिनी व सवेत एप डाउनलोड करें। जिससे वज्जगत की एव सूचना मिल सके और वज्जगत से बचा जा सके।

उन्होंने बताया कि प्रतिवर्ष वज्रपात से यही संख्या में जानाति व पशुहानि होती है। इंधास्ट्रक्यर को भी भारी नुकसान पहुंचता है। वज्रपात से

- 20 से 40 किलोमीटर क्षेत्र में लाइटिंग अलर्ट देता है दामिनी एष
- प्रतिवर्ष बड़ी संख्या में होती है जनहानि व पशुहानि



आकाशीय विजली गिरने से व्यक्ति की मौत

संवाद सुन, डाला। (सोनमद) : जंगल से पशु वराकचर संविचार को घर आ तो व्यक्ति की आकाशीय विजली से मोत हो गई। ग्राम पंचायत हथकनी निगली 45 वर्षीय विहारी लाल खरावर अपने पशु को घराने लेकर जंगल गया हुआ था। पशु वराकचर वह अपने घर लौट रहा था, तभी घर से थोड़ी दूर स्थित जायन के पेड़ के पास रुक गया। उसी समय आकाशीय विजली गिर गई।

ਤਰਸਲੀ ਜ਼ੋਨਟ ਸੋ ਆਲੇ ਹੋ ਤਰਸਲੀ ਫ਼ੀਲ ਜ਼ੋ

विशेषज्ञ पवन शुक्ल ने कहा कि यदि मौसम खराब हो तो तुरंत किसी फसक पर में शरण लें। आसपास सुरक्षित स्थान न होने पर दोनों कारों को बंद कर पैंतों को सटा लें। घुटनों का टेक लेकर उकड़ते बैठ जाएं। घरों में बिजलू उपकरणों को प्लाग से अलग कर दें। खेतों में हैं तो तुरंत सूखे स्थान पर चले जाएं। हाट्टेरान तारों, पौखरों, पिजली के खंभों तथा कटीपे तारों से दूर रहें। यताया कि वज्राघात से कम से कम क्षति हो इसके लिए प्रभावों व्यवस्था को अपनाते की जरूरत है। यामिनी एप लगभग 20 से 40 किमी

बिजली गिरने से पहले बजेगा लाइटिंग अलार्म

पहल

सोनभद्र, संवाददाता। वरसात के मौसम में आकाशीय बिजली की चपेट में आने से लोगों की जान चली जाती है। सबसे अधिक घटनाएं दक्षिणांचल क्षेत्रों में होती है।

इस पर रोक लगाने को लेकर पहले चरण में दुधौ ब्लाक के सभी ग्राम पंचायतों में लाइटिंग अलार्म सिस्टम लगाया जाएगा। सोमवार से दिल्ली की नामित एक प्राइवेट लिमिटेड व आपदा विभाग की तरफ से सर्वे शुरू कर दिया गया है। जनपद में हर साल बारिश के मौसम में गिरने वाली बिजली की चपेट



दुदही ब्लाक के रजखड़ गांव में अलार्म सिस्टम लगाने के लिए सर्व करती दिल्ली की टीम व आपदा विभाग के लोग।

की घटनाएं दुर्दी ब्लाक क्षेत्र के ग्रामीण इलाकों में होती है, जहां पर रहवासियों को जान गंवानी पड़ती है। सभी ग्राम

प्राधिकरण के सहयोग से अलार्म सिस्टम लगाने के लिए दुद्धी ब्लाक के ग्राम पंचायतों का सर्वे शुरू कर दिया

लोगों हो जाएंगे घटना
से पहले ही सावधान

सलाहकार अर्थात् प्रबंधन पवन श्वला ने बताया कि तीन से घार किलोमीटर के एरिया के अंदर बिजली गिरने की संभावना को देखते आधे घंटे पहले ही अलार्म बज जाएगा। जब 15 मिनट शेष रहेगा तो लगातार अलार्म बजना शुरू हो जाएगा। बिजली गिरने से पहले अलार्म बजने लगेगा और लोग सावधान हो जाएंगे।

नीमियाडी का सर्वेक्षण दिल्ली की टेक
फार टूमरो प्राइवट लिमिटेड संस्था
के राघव, राहल व सलाहकार आपदा

विद्यार्थियों ने जाना भूकंप और बाढ़ से बचाव का तरीका

संवाद न्यूज एजेंसी

सिद्धार्थ विवि कपिलवस्तु में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई

संवाद न्यूज एजेंसी

सिद्धार्थनगर। सिद्धार्थ विश्वविद्यालय कपिलवस्तु में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के विशेष शिविर के चौथे दिन वर्तमान में आपदा एवं उससे बचाव विषय पर कार्यशाला हुई। आपदा विशेषज्ञ पुष्पांजलि सिंह ने स्वयंसेवकों को बताया कि भूकंप, आग, बाढ़, सर्पदंश, लू, शीतलहर आदि आपदा में किस प्रकार मानव जान माल की होने वाली हानियों को कैसे कम कर सकते हैं।

पुष्पांजलि सिंह ने सभी

सिद्धार्थ विवि कपिलवस्तु में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई का विशेष शिविर आयोजित

बच्चों से व्यक्तिगत तौर पर बात की और उनके साथ सामान्य भाषा में आपदा संबंधी चर्चा की। पुष्पांजलि सिंह ने विभिन्न प्रकार की प्रकृति एवं मानव जनित आपदाओं का वर्णन किया। उन्होंने बताया कि यदि आपदाओं को अच्छे से जान लिया जाए तो उससे होने वाली जान माल की हानियों को कम किया जा सकता है। स्वयंसेवक सुमित साहनी के संचालन में आयोजित कार्यक्रम

लापरवाही पर भारी पड़ सकता हीट स्ट्रोक

उन्नाव, संवाददाता। हीट स्ट्रोक में शरीर का तापमान नियंत्रण करने वाला सिस्टम पूरी तरह से फेल हो जाा है। इससे शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है। पीड़ित व्यक्ति को पसीना आना बंद हो जाता है। यह स्थिति बहुत ही गंभीर होती है। ऐसे हालात में मरीज को तुरंत उपचार की जरूरत होती है।

हीट स्ट्रोक होने के ये हैं कारण

- हीट स्ट्रोक तेज धूप या अत्यधिक गर्मी/तापमान के कारण होता है। लेकिन हीट स्ट्रोक के और भी कई कारण होते हैं।
- निर्जलीकरण, थाइरोइड में असंतुलन पैदा होना, शरीर में रक्त शर्करा में कमी आना (ऐसा मधुमेह के मरीजों में होता है)
- शराब के सेवन से, उच्च रक्तचाप या अवसाद आदि के उपचार में इस्तेमाल ली जाने वाली दवाओं की वजह से हीट स्ट्रोक होता है।

सावधान: बनारस में आज भी हीट वेव चलेगी, यलो अलर्ट जारी



बाराणसी, बाराणसी संवाददाता। जिले में हीटवेव और उन्नाव अंतर बराबर है। मौसम विभाग ने शिवपुर को भी हीटवेव की अलार्म को देखते हुए चेतावनी जारी किया है। यह रिपोर्ट बाराणसी मौसम सेल्स को सके रहने और जरूरी सावधानियां फाटने के लिए जारी किया जाा है। इसके अलावा हीटवेव एस एसजीएम ने सभी विभागों को लू से बचाव के लिए सभी जरूरी सुविधाएं फाटने को कहा है। उन्होंने सभी अस्पतालों में चर्बीक माला व ओआरएस और टीका का स्टॉक रखने का निर्देश दिया है।



पेयजल की करें व्यवस्था
राष्ट्रीय सड़क कुम्हार ने निर्देश दिया है कि बाजारी, दोपहरी व भीड़ वाले स्थानों पर छाया व पेयजल की व्यवस्था की जाए। मरीजों के लिए तांबे, पीछे के सड़क-सड़क पर आभय स्थान में छाया व पेयजल की व्यवस्था करने का निर्देश दिया गया है।

ऐसे बरतें सावधानी

- तेज धूप और गर्म हवा से बचें। बाह्य जलवायु ही तभी घर से बाहर निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीएं, प्यास न लगे तब बचे।
- हल्के रंग के कपड़े पहनें।
- धूप से बचने के लिए गमछ, टोपी, छाया, धूप का कपड़ा, ढाँगे और कपल का इस्तेमाल करें।
- बाजार में अपने साथ पानी रखें।

लू से मौत की आंखें

मिर्जापुर। लू और निमारी परदेज अलग (58) की शक्ति को मिला हो गई। परिवार के लोगों ने बताया कि दो दिन पहले धूप लगी थी। उससे लंबीतर खरब होने पर एक निमारी अस्पताल में भर्ती कराया गया था। वह उनकी मौत हो गई।



भीषण गर्मी व हीट वेव के चलते यलो अलर्ट

अपराध निवारण की टीम को इस दिवस में लाई करने का निर्देश दिया गया है।

VARANASI (17 June) मौसम विभाग की ओर से शिवपुर को लू के खतरा की चेतावनी की जा रही है। शिवपुर में पानी में पानी भरवा दिया जा रहा है। अन्य विभागों को भी लू से बचाव के लिए निर्देश दिए गए हैं।

हीट वेव के लक्षण

- शरीर का तापमान बढ़ना या पसीना आना
- निमारी होना व परीपन मधुमेह होना
- लू के लक्षणों का लक्षण होना
- जलवायु, शरीर व परीपन में लू होना

हीट वेव लक्षणों पर करें उपाय

- लू से बचाव के लिए लू से बचें।
- लू से बचाव के लिए लू से बचें।
- लू से बचाव के लिए लू से बचें।

येलो अलर्ट के अलर्ट

- लू से बचाव के लिए लू से बचें।
- लू से बचाव के लिए लू से बचें।
- लू से बचाव के लिए लू से बचें।



लू से बचाव के लिए लू से बचें।

2.4 Best Practices and Case studies (district level)

1. Gorakhpur

Advisory on working hour: Recognising the challenge possess by heatwave on urban labourers, advisory was issued advisory not to employ labourers during peak hours.

Integrated Traffic Management System for reducing heatwave impact: Instructions were issued to make traffic signal on 'Yellow Blinker Light Signal' or operate on 'Manual Mode' during peak hours (12:00 noon to 03:00 PM). Traffic signals were temporarily closed during extreme heat alert days. Through 'Integrated Traffic Management System' do's and don'ts for prevention of heat wave related illness were widely publicized.

Shelter home and water: The night shelters operated through Municipal Corporation and DUDA were operated as 'Heat Stroke Shelter Home'. Additional shelters homes were established near the road intersections and 27*4 availability of pure drinking water, free ORS etc. were ensured

2. Mirzapur

Installation of water coolers and pyau, in the public concentrated places of Mirzapur- With a view to mitigate the impact of heat wave on public in the context of drinking water, several water coolers were installed at various public concentrated places in Mirzapur.

Creation of Heat Wave Isolation ward in all the hospitals of Mirzapur - As per the instruction of Chairman (District Magistrate) of DDMA Mirzapur, with a view to manage the cases that might outburst in the case of abrupt increase in heat wave days or heat wave alike conditions, all the hospitals of Mirzapur were instructed to create the heat wave isolation ward-whereby patients could receive the immediate diagnosis, treatment and care.

3. Lalitpur

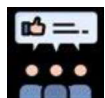
Water resources and planting initiatives: for adequate water management, at least one pond has been established to mitigate the impact of heatwaves at block level in the district. Apart from this, provision of concrete tanks for drinking water at gaushalas were made ensuring a constant water supply. Orders for the repair of all faulty tube wells in both urban and rural areas to ensure proper water arrangements were issued.

4. Hathras

Collaboration with artists/cartoonists: to raise awareness for heatwave prevention, artists/cartoonists were engaged to create poster for community awareness. These posters were circulated via WhatsApp and Twitter.

5. Shravasti

Cartoon Flim Developed by UP SDMA was shown during the prayer in all Schools of Shravasti.



2.5 Learning and the Way Forward

The successful planning and implementation in many districts underscore the importance of comprehensive planning, community involvement and continuous adaptation to emerging further challenges.

Identifying vulnerable districts and hotspot within the districts:

Most of the districts are affected with extreme heat events. Within districts too, some areas are more affected with extreme heat than other due to several factors, including socio-economic conditions. Therefore, in order to priorities targeted actions, the hotspot needs to be identified. This will help district administration to take appropriate preventive and administrative actions. The UPSDMA has instructed all districts to identify most vulnerable areas and population within districts.

Establishing more number of Automatic Weather Station (AWS)

In the year, at some of the districts we have found that the Temperature observed by IMD weather station and automatic weather station varies significantly (about 2–3°C). This variation is significant, as the early warning system may not flag red alert, even if the temperature at respective location is above 45°C as per AWS. As the early warning system is based on IMD temperature. Therefore, a policy decision needs to be made regarding implementing early warning system based on IMD or AWS.

Community Vulnerability Assessment

The vulnerability assessment is essential for targeted intervention for prevention and management of heat related illnesses. This assessment will provide important information about various types of community vulnerability, like socio-economic, scarcity of water, poor ventilation in slum areas, need for community cooling centre etc. for further planning.

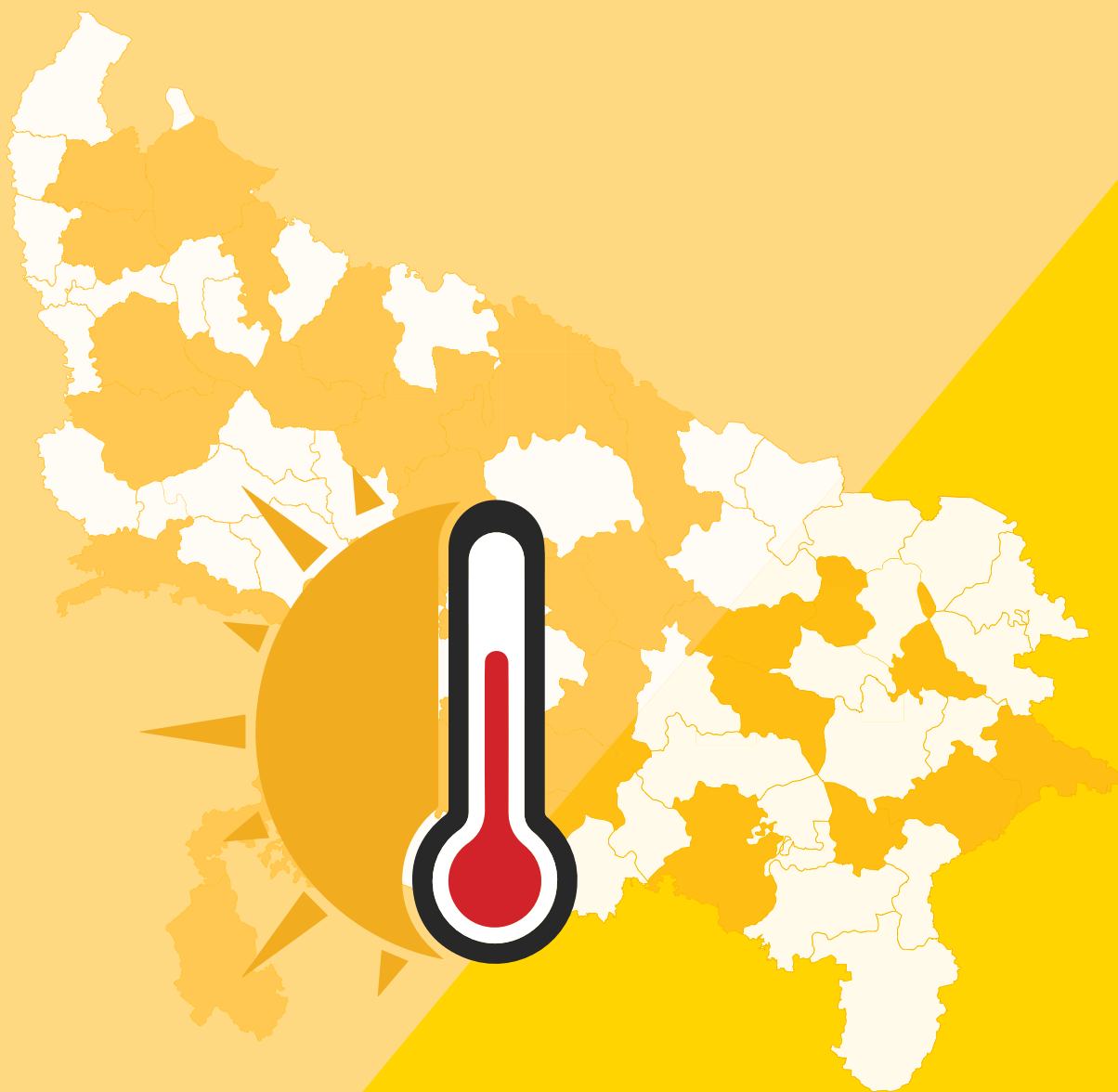
Monitoring and Evaluation

The process of monitoring and evaluation (M&E) is of utmost importance in enhancing the calibre and efficacy of public programs and services. The process aids in the identification of both strengths and weaknesses within systems, offering valuable information that can drive evidence-based decision-making on resource allocation, intervention design, and the enhancement of healthcare outcomes and well-being of the population.

Recognizing the importance of Monitoring and Evaluation in enhancing effectiveness and efficiency of Uttar Pradesh Heat Action Plan, the UPSDMA can develop a digital monitoring and evaluation system. The main aim of this system is to track implementation of various strategies of Uttar Pradesh State Heat Action Plan at district level.

The main components of Monitoring and Evaluation system are:

- ➔ **Action Taken Report (ATR):** The UPSDMA has developed a framework in which every district has to submit the ATR on periodic interval. Each district has to report activities carried out as per the heat action plan. The important activities districts need to record and report are number of hotspot and vulnerable areas identified, capacity building and training, community awareness, best practices and special actions for vulnerable population, and inter-agency coordination, among others.
- ➔ **Evaluation of District Heat Action Plan and Action Taken Report:** The evaluation of various activities is very essential component of monitoring system. The UPSDMA has established a system for ranking the district based on district heat action plan and action taken reports. Based on this year experience, the UPSDMA will strengthen the M&E system.



ANNEXURE: CONTACT DETAILS

State Level

S. No.	Name	Mobile	Designation
1	Dr. Kaneez Fatima	9450588624	Project Director (Drought Management), UPSDMA
2	Priyanka dwivedi	7355712952	(Project expert), UPSDMA

District Level

S.No.	Districts	DDE	A.D.M
1	Agra	9675431954	9454417580
2	Aligarh	9711040484	9454417584
3	Ambedakar Nagar	9454642123	9454417610
4	Amethi	7830318428	9454418892
5	Amroha	7017413212	9454417642
6	Auraiya	7983713491	8077128651
7	Ayodhya	8299353365	9454417612
8	Azamgarh	8736072586	9454417592
9	Badaun	9795762744	9454417596
10	Baghpat	9811350181	9454417633
11	Ballia	9125278746	9454417993
12	Bahraich	9453167805	9454417593
13	Balrampur	9161599000	9454417607
14	Banda	8563986305	9454417602
15	Barabanki	9315097762	9454417611
16	Bareilly	7860388544	9454417595
17	Basti	7388893177	9454417599
18	Bijnor	9454692014	9454417641
19	Bulandshahr	9910737908	9454419072
20	Chandauli	9907387738	9454417647
21	Chitrakoot	8279896009	9454417603
22	Deoria	9451738665	9454417614
23	Etah	8126621530	9454417585
24	Etawah	9634203693	9454417622
25	Farrukhabad	9454416457	9454417623
26	Fatehpur		9454417589
27	Firozabad	8318678442	9454417581
28	Gautam Buddh Nagar	8145563077	9870944876
29	Gaziabad	8127652559	9454414707
30	Ghazipur	9451343388	9454417648
31	Gonda	9454419053	9454417608
32	Gorakhpur	9935553214	9454417615

S.No.	Districts	DDE	A.D.M
33	Hamirpur	7607733309	9454417604
34	Hapud	9795222874	9454449861
35	Hardoi	9821927552	9454417627
36	Hathras	9520782782	9454417586
37	Jalaun	8090601257	9454417619
38	Jaunpur	9336377906	9454417649
39	Jhansi	7800198000	9454417618
40	Kannauj	9125513452	9454417626
41	Kanpur Dehat	9005167377	9454417624
42	Kanpur City	9467402997	9454417632
43	Kansganj	9953821125	8126202231
44	Kaushambi	9454124273	9454417519
45	Kushinagar	6393601416	9454417616
46	Lakhimpur		9454417629
47	Lalitpur	9721640079	9454417620
48	Lucknow	9415002525	9415005004
49	Maharajganj		9454417617
50	Mahoba	9026791921	9454417605
51	Mainpuri	9667765364	9454417582
52	Mathura	9654082958	9454417583
53	Mau	8787250652	9454417594
54	Meerut	7275279960	9454417637
55	Mirzapur	9990137940	9454417638
56	Moradabad	9219271752	9454417643
57	Muzaffarnagar		9454417645
58	Pilibhit	9855828317	9454417597
59	Pratapgarh	9415490046	9454417591
60	Prayagraj	7524921390	9454417588
61	Raibareilly	9807708861	9454417630
62	Rampur		9454417644
63	Saharanpur		9454417646
64	Sambhal	9897275256	9454416862
65	Sant Kabir Nagar	9598666578	9454417600
66	Sant Ravidas Nagar	9910728484	9454417639
67	Shahjhanpur	7905453125	9454417598
68	Shamli	6386185937	9454418995
69	Shravasti	9721939303	9454417609
70	Siddrath Nagar	9696195541	9454417601
71	Sitapur	9559738229	9454417638
72	Sonbhadra	9415201161	9454417640
73	Sultanpur	9450636225	9454417613
74	Unnao	9651432703	9454417632
75	Varanasi	8957662020	9454417650



उत्तर प्रदेश

स्टेड हीट एवशन प्लान



हारेगी गर्मी, जीलेगा प्रदेश

लू/तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है



अधिक परेशान के
मध्य विभाग अवश्य करें

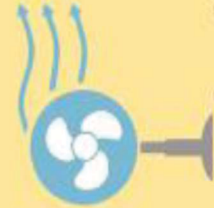


चाय, कॉफी
एवं शराब न पियें



प्यास की इच्छा
न होने पर भी
पानी पियें

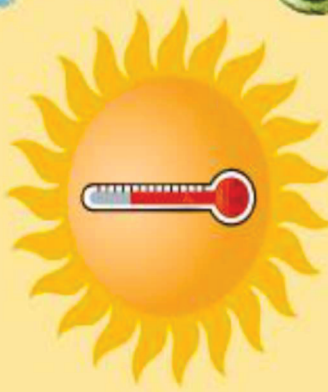
अधिक गर्मी में
व्यायाम न करें



अधिक धूप में
बाहर न जायें तथा
पछे के नीचे बैठें



शरीर अधिक गर्मी
लबने पर स्थान करें



ठंडक प्रदान करने
वाले फल खावें



हल्के-फल्के रंग
के तथा ढीले कपड़े पहनें



छाया में बैठें



पूछें एवं बावों
का विशेष ध्यान रखें

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



30 प्र0 राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण



लू प्रकोप एवं गर्म हवा

लू, से जल-हानि भी हो सकती है। इससे अक्षर को कम करने के लिए और लू से होने वाली मौल नही रोकना के लिए निम्न सावधानियां बरतें -

- कड़ी धूप में बाहर न निकलें, खासकर दोपहर 12:00 बजे से 3:00 बजे तक के बीच में।
- शिफारिशें बाहर हो सके पानी पियें, खास न लगे तो भी पानी पियें।
- इल्की रंग के डीले - डाले खुली कपड़े पहनें। धूप से बचने के लिए गमछा, टोपी, छाता, शूट का प्रयोग, मुले और शामल का इस्तेमाल करें।
- यात्रा करते समय अपने साथ पानी रखें।
- अगर आपका काम बाहर का है तो, टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरूर करें और भीले कपड़े को अपने चेहरे, शिर और गर्दन पर रखें।
- अगर आपकी श्रमिकता टीक न लगे का शकल आए तो तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- घर में बना पेय पदार्थ तैयार कि लवंगी, नमक चीनी का घोल, नींबू पानी, शहद, आम का पना इत्यादि का सेवन करें।
- जानवरों को खंभे में रखें और छन्दे खुर सामी चीने को दें।
- अपने घर को ठंडा रखें, पर्व, शटर आदि का इस्तेमाल करें। रात में थिडकिरी खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफी जैसे पेय पदार्थों का इस्तेमाल न करें।

वथा करें : वथा न करें :

- धूप में खड़े वाहन में बच्चों पर धातु, जानवरों को न छोड़ें।
- खाना खाने समय कमरे के दरवाजे के थिडकी एवं दरवाजे खुले रखें जिससे हवा का आना जाना बना रहे।
- मशीनें पदार्थों, अभाव तथा अव्यवस्था के सेवन से बचें।
- उच्च तापमान गुल्लक खाद्य पदार्थों को सेवन करने से बचें। वाली भोजन न करें।
- थिडकी को थिडकी के लिये एल्यूमीनियम पन्नी, गले इत्यादि से ठंडक रखें, लॉरी बाहर की गर्मी को अन्दर आने से रोकना न सके।
- एल थिडकी के ब दरवाजे पर थिडके दोपहर के समय गर्म हवाएं आती हैं, काले पर्व लगाकर रखना चाहिए।
- खाना पाने के पूर्व भोजन को खुले और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति बलवत रहें।
- आपदा स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें।
- वाली न पावत, जानवरों को कभी भी बंद गलन में अकेला न छोड़ें।
- जहाँ तक संभव हो चाय से ही बने तथा खुली को खमाकें से बचें।
- सूते के साग से बचने के लिए जट्टों तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर रहें।
- सावधान, इल्की न निगमित भोजन करें।
- घर से बाहर आने पर पीप न दिख को कपड़े या टोपी से ठंडक कर लें।

30 प्र0 राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



उत्तर प्रदेश स्टेड हीट एक्शन प्लान

लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है.



ठंडक प्रदान करने वाले
पेय पदार्थ पियें



अधिक गर्मी में घर से
बाहर न निकलें



छाया में बैठकर विश्राम करें



बुजुर्गों, बच्चों एवं गर्भवती
महिलाओं का विशेष ध्यान रखें



सिर पर गीला कपड़ा रखें तथा
शरीर को कपड़े से ढककर
बाहर निकलें



घर की छत पर
चूने/सफेद रंग का पेन्ट करें



प्यास की इच्छा न होने पर भी
बार-बार पानी पियें



उत्तर प्रदेश स्टेड हीट एक्शन प्लान

लू-तापघात जानलेवा हो सकता है, इससे बचाव ही उपचार है.

लू-तापघात के लक्षण



शरीर का तापमान बढ़ना
एवं पसीना न आना



सिरदर्द होना या सर का
भारीपन महसूस होना



खवा का सूखा एवं
ताल होना



उत्थी, दस्त होना
बेहोश हो जाना



मांसपेशियों में ऐंठन

लू- तापघात का प्राथमिक उपचार

(१) व्यक्ति को ठंडे एवं छायादार स्थान पर ले जायें

(२) एयुलेन्स को फोन करें (108)
एवं नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जाएं

(३)

अगर बेहोश न हो तो
ठंडा पानी पिलायें

(४) गीले कपड़े या स्पंज रखें

(४)

जितना हो सके कपड़े
शरीर से निकाल दें

(३)

अगर बेहोश न हो तो
ठंडा पानी पिलायें

(४) गीले कपड़े या स्पंज रखें

(६)

पंखे से शरीर पर
हवा डालें

(७)

शरीर के ऊपर पानी
से स्रो करें

(८)

व्यक्ति को पैर ऊपर
रखकर झुला दें

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी



Uttar Pradesh State Disaster Management Authority

Picup Bhawan, Pickup Bldg. Rd., Vibhuti Khand,

Gomti Nagar, Lucknow, Uttar Pradesh-226010

Email: upsdma@gmail.com

Website: <https://upsdma.up.nic.in>