

प्रसारणाकरिता जनहितार्थ

भारतीय हवामान खात्याच्या अंदाजानुसार सन २०१७ च्या उन्हाळ्यात राज्यात उष्णतेच्या लाटेचा प्रभाव अधिक असणार आहे. उष्णतेच्या लाटेमुळे कोणत्याही प्रकारची जीवितहानी होऊ नये. याकरीता याबाबतच्या उपाययोजना करण्याचे निर्देश आपत्ती व्यवस्थापन प्रभाग, महाराष्ट्र शासनातर्फे देण्यात आले आहेत.

उष्णतेच्या लाटेमुळे शारीरिक ताण पडून मृत्यू होण्याची शक्यता असते. उष्णतेच्या लाटेमुळे होणारे गंभीर परीणाम टाळण्यासाठी नागरिकांनी घ्यावयाच्या खबरदारीसाठी मार्गदर्शक सूचना देण्यात आलेल्या आहे.

1. तहान लागलेली नसली तरी जास्तीत जास्त पाणी प्यावे.
2. हलके-पातळ सच्छिद्र सुती कपडे वापरावेत.
3. बाहेर जाताना, गोगल्स, छत्री-टोपी बूट व चप्पलचा वापर करावा.
4. प्रवास करताना पाण्याची बॉटल सोबत ठेवावी.
5. उन्हात काम करत असलेल्या व्यक्तींनी डोक्यावर टोपी, ओल्या कपड्यांनी-डोके, मान, चेहरा झाकावा.
6. शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होत असल्यास ओआरएस, घरी तयार करण्यात आलेले लस्सी, ताक, लिंबूपाणी, तोरणी इ. नियमित पिणे आवश्यक आहे.
7. अशक्तपणा, स्थूलपणा, डोकेदुखी, सतत येणारा घाम, उन्हाचा झटका बसण्याची लक्षणे ओळखावीत व चक्कर येत असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
8. गुरांना छावणीत ठेवण्यात यावे. तसेच त्यांना पुरेसे पिण्याचे पाणी देण्यात यावे.
9. घरे थंड ठेवण्यासाठी, पडदे, शटर व सन-शेडचा वापर करण्यात यावा. रात्री खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात,
10. पंखे, ओले-कपडे यांचा वापर करण्यात यावा. तसेच थंड पाण्याने वेळोवेळी स्नान करण्यात यावे.
11. कामाच्या ठिकाणी जवळच थंड पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करण्यात यावी.
12. सूर्य प्रकाशाचा थेट संबंध टाळण्यासाठी कामगारांना सूचित करण्यात यावे.
13. पहाटेच्या वेळी कामाचा जास्तीत जास्त निपटारा करण्यात यावा.
14. बाहेर कामकाज करीत असताना मध्ये-मध्ये विश्रांती घेऊन नियमित आराम घेण्यात यावा.

15. गरोदर कामगार व आजारी कामगारांची अधिकची काळजी घेण्यात यावी.

16. रस्त्याच्या कडेला उन्हापासून संरक्षणाकरीता शेड्स उभारावेत.

17. जागोजागी पाण-पोईची सुविधा करण्यात यावी.

काय करू नये.

1. लहान मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना बंद असलेल्या व पार्क केलेल्या वाहनात ठेऊ नये.

2. दुपारी 12.00 ते 3.30 या कालावधीत उन्हात बाहेर जाणे टाळावे.

3. गडद, घट्ट व जाड कपडे परीधान करणे टाळावे.

4. बाहेरचे तापमान अधिक असल्यास शारीरिक श्रमाची कामे टाळावीत, दुपारी 12.00 ते 3.30 या कालावधीत बाहेर काम करणे टाळावे.

5. उन्हाच्या कालावधीत स्वयंपाक करण्याचे टाळण्यात यावे. तसेच मोकळ्या हवेसाठी स्वयंपाक घराची दारे व खिडक्या उघडी ठेवण्यात यावी.

- तरी सर्व नागरिकांना आवाहन करण्यात येते कि नैसर्गिक आपत्ती उष्णततेची लाट (Heat Wave) संबंधी उपरोक्त सूचनाचे पालन करून आपले जीविताची काळजी घ्यावी.

(डॉ. निधि पांडेय)

जिल्हाधिकारी तथा अध्यक्ष

जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण