

भूकंप



भूकंप से पहले

- अपने घर को भूकंप प्रतिरोधी बनाने के लिए एक संरचनात्मक इंजीनियर से परामर्श करें।
- अपने भूकंपीय क्षेत्र को जानें और अपने घर में आवश्यक संरचनात्मक परिवर्तन करें।
- अपने घर के डिजाइन और लेआउट चित्र को भविष्य के लिए संरक्षित करें।
- दीवारों और छत पर प्लास्टर में पड़ी गहरी दरारों की मरम्मत करें।
- टांडों को दीवारों से सुरक्षित रूप से कसें व भारी/बड़ी वस्तुओं को निचली टांडों पर रखें। बिजली और गैस उपकरणों को मजबूत समर्थन प्रदान करें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने परिवार के लिए एक आपातकालीन संचार और निकासी योजना तैयार रखें।
- झुको-ढको-पकड़ो की तकनीक सीखें।

- बाढ़ के मैदानों और बाढ़ग्रस्त हुए क्षेत्रों में निर्माण से बचें।
- भूकंप के जोखिम के बारे में स्वयं को और अपने परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें।

भूकंप के दौरान

- शांत रहें व घबराएं नहीं। यदि आप घर के अंदर हैं, तो अंदर रहें। यदि आप बाहर हैं, तो बाहर रहें।
- माचिस, मोमबत्ती या किसी भी किस्म की आग का उपयोग न करें। टूटी हुई गैस लाइनें और आग संगत नहीं हैं।
- यदि आप कार में हैं, तो कार को रोक दें और भूकंप रुकने तक अंदर रहें।
- मेज के नीचे झुक जायें, अपने सिर को एक हाथ से ढकें और मेज को तब तक पकड़ें रहें जब तक भूकंप के झटके धीमे नहीं हो जाते।
- शीशों और खिड़कियों से दूर रहें। इमारत से तब तक बाहर न निकलें जब तक धरती में

कंपकपी समाप्त नहीं हो जाती।

- झटकों के रुकते ही बाहर निकल जाये। लिफ्ट का उपयोग न करें।
- यदि बाहर हैं तो इमारतों, पेड़ों, दीवारों और बिजली के खम्भों/लाइनों से दूर रहें।
- यदि आप वाहन के अंदर हैं तो खुली जगह पर जाकर रुक जाएँ। पुल पर न चढ़ें।
- यदि संरचनात्मक रूप से सुरक्षित इमारत में हों, तो तब तक अंदर रहें जब तक धरती हिलना बंद न हो जाए।
- एक कोने में/एक मजबूत मेज़ या बिस्तर के नीचे/शीशों और खिड़कियों से दूर एक अंदर की दीवार से लगकर अपने आप को सुरक्षित रखें।
- यदि आप निकास द्वार के पास हैं, तो इमारत को जितनी जल्दी हो सके छोड़ दें।
- यदि आप एक पुरानी और कमज़ोर संरचना के अंदर हैं तो वहां से जल्द-से-जल्द निकलने के लिए सुरक्षित मार्ग लें।

भूकंप के बाद

- क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।
- यदि मलबे के नीचे फंसे हों तो :-
 - माचिस की तीली न जलाएं।
 - अपने मुंह को किसी रुमाल अथवा कपड़े से ढक लें।
 - किसी पाइप अथवा दीवार को थपथपाएं या खटखटाएं।
 - सीटी बजाएं।
 - अन्य कोई उपाय न होने पर ही जोर से चिल्लाएं। यह आपको ऊर्जा संरक्षित करने में मदद करेगा।
- सीढ़ियों का प्रयोग करें। लिफ्ट और स्वचालित सीढ़ियों का इस्तेमाल न करें।
- सावधानीपूर्वक आगे बढ़ें - अस्थिर वस्तुओं के अलावा अपने आसपास के अन्य खतरों की भी जांच करें। चोट के लिए खुद को जांचें।
- भूकंप के बाद आने वाले झटकों, विशेष रूप से एक बड़े भूकंप के बाद, के लिए तैयार रहें।

- समुद्र तटों से दूर रहें। कभी-कभी भूकंप के रुकने के बाद सुनामी और सीचे आते हैं।
- अफवाहें न फैलाएं और न ही उनपर विश्वास करें।
- यदि घर छोड़ने की स्थिति हो, तो आप कहाँ जा रहे हैं इसकी जानकारी देने के लिए एक संदेश छोड़ें।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों के आसपास गाड़ी न चलाएं क्योंकि बचाव और राहत कार्यो की गतिशीलता के लिए सड़कों की आवश्यकता होती है।
- क्षतिग्रस्त पुल/फ्लाईओवर को पार करने का प्रयास न करें।

समुदाय

- झुकने, ढकने और पकड़ने का अभ्यास नियमित रूप से करें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यासों का अभ्यास करें।

- भवनों में, खासकर ऊंची इमारतों में, सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग चिह्नित हैं और अग्निशमन उपकरण ठीक से काम कर रहे हैं।





बाढ़

बाढ़ से पहले

- शांत रहे, घबराएं नहीं व अफवाहों पर ध्यान न दें।
- संपर्क क्षेत्र में बने रहने के लिए अपने मोबाइल फोन चार्ज रखें; एसएमएस का इस्तेमाल करें।
- मौसम की ताज़ा जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- मवेशियों और पशुओं की सुरक्षा के लिए उन्हें बांधकर न रखें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने दस्तावेज़ और कीमती सामान एक जलरोधक थैले में रखें।
- अपने नजदीक बने सुरक्षित आश्रयों के रास्तों की जानकारी रखें।
- स्थानीय अधिकारियों से निर्देश मिलने पर घर छोड़ने में समय न लगाएँ।
- कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त तैयार भोजन और पानी स्टोर करें।
- नहरों, नालों, जल निकासी चैनलों जैसे फ्लैश फ्लड क्षेत्रों से अवगत रहें।

बाढ़ के दौरान

- बाढ़ के पानी में प्रवेश करने से बचें। यदि प्रवेश करना आवश्यक है तो उपयुक्तजूते पहनें।
- सीवेज लाइनों, गटरों और नालियों आदि से दूर रहें।
- बिजली के गिरे हुए तारों और खम्भों से दूर रहें।
- दृश्य संकेतों (लाल झंडे या बैरिकेड्स) के द्वारा खुली नालियों या मैनहोल को चिह्नित करें।
- बाढ़ के पानी में न उतरें और न ही गाड़ी चलाएं। याद रखें, सिर्फ दो फीट ऊंचा बाढ़ का पानी बड़े वाहन को बहा सकता है।
- ताज़ा पकाया हुआ या सूखा खाना खाएं। खाने को हमेशा ढक कर रखें।
- पानी उबालकर/क्लोरीन डालकर पिएं।
- अपने आसपास सफाई रखने के लिए कीटाणुनाशक का प्रयोग करें।

बाढ़ के बाद

- बच्चों को बाढ़ के पानी में और उसके आसपास

खेलने न दें।

- बिजली के क्षतिग्रस्त उपकरणों का प्रयोग न करें। पहले बिजली मिस्त्री द्वारा इनकी जाँच करा लें।
- आधिकारिक निर्देश मिलने पर बिजली और गैस के कनेक्शन बंद कर दें एवं उपकरणों को बंद कर दें। गीले हुए बिजली के उपकरण न छुएं।
- बिजली के टूटे खम्भों और तारों, नुकीली वस्तुओं एवं मलबे के ढेरों से बच कर चलें।
- बाढ़ के पानी से संक्रमित खाना न खाएं।
- मलेरिया से बचने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- सांपों से सावधान रहें क्योंकि बाढ़ के दौरान सांप का काटना आम बात है।
- पानी की लाइन या सीवेज पाइप के क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में शौचालय अथवा नल के पानी का उपयोग न करें।
- जब तक स्वास्थ्य विभाग द्वारा नल के पानी के सुरक्षित होने की घोषणा न हो जाये, नल का पानी न पिएं।

यदि आपको घर खाली करना हो:

- फर्नीचर और बिजली के उपकरण इत्यादि पलंगों और मेजों पर रख दें।
- शौचालयों में रेत से भरा बोरा रख दें और अन्य नालियों को भी ढक दें जिससे मैला प्रतिवाहित न हो सके।
- घर छोड़ने से पहले बिजली और गैस के कनेक्शन बंद कर दें।
- एक ऊंचे ठिकाने/सुरक्षित आश्रय पर चले जाएँ।
- आपातकालीन किट, प्राथमिक उपचार पेटी, कीमती सामान और ज़रूरी कागज़ात अपने साथ ले जाएँ।
- गहरे और अनजान पानी में न उतरें। पानी की गहराई जानने के लिए एक छड़ी का उपयोग करें।
- स्थानीय अधिकारियों द्वारा स्थिति सामान्य होने की घोषणा किए जाने पर ही घर लौटें।
- अपने परिवार के साथ एक ऐसी संचार योजना बनायें जिससे बिछड़ जाने की स्थिति में एक दूसरे से सम्पर्क हो सके।
- बाढ़ के पानी से गीले हुए सभी सामानों को साफ कर कीटाणुरहित बनाएं।

आग





तैयारी

- आवासीय और कार्यालय परिसरों के लिए एक प्रतिक्रिया योजना तैयार करें और उसको कार्यान्वित करने का समय-समय पर अभ्यास करें।
- आग-बचाव उपायों जैसे कि 'रुको, गिरो और लुढ़को' का नियमित अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी निवासियों या आगंतुकों को समय-समय पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का सामना करने और प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने का प्रशिक्षण मिल रहा है।
- सुनिश्चित करें कि धूम्रपान अलार्म घर, कार्यालय, इत्यादि में लगे हैं और कार्यात्मक हैं।
- अपने आवासीय भवन, कार्यालय परिसर आदि को 'धूम्रपान-निषेध क्षेत्र' बनाने का प्रयास करें। यदि आवश्यकता पड़े भी तो एक अलग 'धूम्रपान-सेवन' क्षेत्र बनाएं।

- आपातकालीन निकास मार्गों से हमेशा परिचित रहें।
- निकास मार्गों और सीढ़ियों को किसी भी अवरोध से मुक्त रखें। समय-समय पर निकास मार्गों की जांच करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर और कार्यालय परिसर के आसपास पर्याप्त अवरोध रहित खुले क्षेत्र और चौड़ी सड़कें बनी हुई हों। इससे आपातकालीन वाहनों की आवाजाही आसान हो जाती है।
- सुनिश्चित करें कि आपके कार्यालय परिसर और आवासीय क्षेत्र में निकास मार्ग चिह्नित हैं और अग्निशमन उपकरण ठीक तरह से काम कर रहे हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर और कार्यालय परिसर में प्रत्येक खंड में एक प्राथमिक चिकित्सा किट रखी गई है।
- किसी भी प्रकार की आग को बिना निगरानी के न छोड़ें।

- अपने घर में ज्वलनशील सामग्रियाँ, जैसे कि पुराने अख़बार, जमा न होने दें।
- अपशिष्ट, सूखी पत्तियों या वनस्पति को न जलाएं। हमेशा उन्हें नगरपालिका की नियमित प्रक्रिया द्वारा नष्ट करें।
- घर में ज्वलनशील तरल पदार्थ जमा न करें।
- माचिस, लाइटर, इत्यादि हमेशा बच्चों से दूर रखें।
- हीटर, स्टोव/खुली चूल्हों के आसपास कागज, कपड़े और ज्वलनशील तरल पदार्थ न रखें।
- एलपीजी गैस स्टोव हमेशा ऊंचे स्थान पर ही रखें।
- खाना पकाने के बाद गैस सिलेंडर वाल्व और गैस स्टोव के नॉब को बंद करें।
- माचिस, सिगरेट के बट्स आदि कचरे के पात्र में न फेंके।
- तेल के दीपक, अगरबत्ती या मोमबत्ती, लकड़ी के फर्श पर या ज्वलनशील सामग्री के पास न रखें।

- खाना बनाते समय ढीले या सिंथेटिक कपड़े न पहनें।
- आग को लांघ कर कोई वस्तु उठाने का प्रयास कभी न करे।
- हमेशा अपने परिसर के लिए बिजली के लोड की आवश्यकता का मूल्यांकन करें और सुनिश्चित करें कि बिजली कंपनी तदानुसार ही आपूर्ति करे।
- बिजली के शॉर्ट-सर्किट से आग को रोकने के लिए मानक विद्युत उपकरण, स्विच और फ्यूज आदि का उपयोग करें। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि शॉर्ट सर्किट को रोकने के लिए पर्याप्त पृथ्वी-रिसाव सर्किट ब्रेकर (ईएलसीबी) की व्यवस्था की गयी है।
- विद्युत कनेक्शन की नियमित जांच करें। कालीनों के नीचे बिजली के तार न बिछाएं।
- उपयोग के बाद बिजली के उपकरण बंद कर दें और सॉकेट से प्लग हटा दें।

- लम्बी अवधि के लिए घर से बाहर निकलते समय बिजली और गैस के मेनस्विच बंद कर दें।
- एक सॉकेट में बहुत सारे बिजली के उपकरणों को प्लग न करें।
- सुनिश्चित करें कि प्रतिदिन व्यवहार होने वाली जगहों के आसपास कोई बड़े विद्युत उपकरण न हों।

आग लगने पर:

- घबराएं नहीं। हड़बड़ी न मचायें।
- शोर मचाएं और फायर ब्रिगेड को कॉल करें।
- उपलब्ध उपकरणों द्वारा आग बुझाने की कोशिश करें।
- दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें। धुएँ को फैलने से रोकने के लिए दरवाजों के नीचे एक गीला कपड़ा रखें। साँस फिल्टर करने के लिए अपने मुंह पर एक गीला कपड़ा रख लें।
- यदि आग नियंत्रण से बाहर हो, तो तुरंत

बाहर निकलें।

- आग लगने पर बाहर ही रहे और वस्तुओं और सामान की तृष्णा में वापस अंदर न जाएँ।
- अगर जल जाए तो दर्द कम होने तक जले हुए हिस्से पर पानी डालें।

अगर आग में फंस जाएँ:

- धुआं भर जाने की स्थिति में ज़मीन पर लेट जाएँ।
- दरवाज़ा खोलने से पहले उसे गर्मी के लिए जांचें। खोलने से पहले, अपने हाथ के पिछले भाग से दरवाज़े, कुण्डी और फ्रेम के तापमान का अनुमान लगाएं। यदि वह गर्म हो, तो दरवाज़ा न खोलें।
- यदि आप दरवाज़े से भागने में असमर्थ हैं, तो खिड़की का उपयोग करें। हालांकि, अगर खिड़की ऊंची हो और कूदना मुमकिन न हो

तो कपड़ा आदि लहराते हुए ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करें।

- यदि आप कमरे को छोड़ सकते हैं, तो अपने पीछे का दरवाजा बंद कर दें – इससे आग की प्रगति धीमी हो जाएगी। रेंगते हुए आगे बढ़ें।
- यदि आपके कपड़े आग पकड़ते हैं, तो जमीन पर गिर कर लुढ़क-लुढ़क कर आग बुझाएं।

अलार्म बजने पर:

- निकटतम उपलब्ध निकास द्वारा परिसर को छोड़ दें।
- भागने से पहले सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें।
- लिफ्ट का उपयोग न करें। सीढ़ियों का उपयोग करें।
- अग्नि शमन टीम आने पर उनको सहयोग दें।
- दमकल की गाड़ियों के लिए रास्ता छोड़ें ताकि वे नियत स्थान पर समय पर पहुँच पायें।

- सुनिश्चित करें की आपका वाहन अग्नि शमन के लिए उपयोग आने वाली बाल्टी, पानी की टंकी इत्यादि के रास्ते में रोड़ा न बनें ।
- फायरमैन को पानी के स्रोतों तक पहुंचने के लिए सहयोग दें ।

जंगल की आग/ दावानल





रोकथाम और तैयारी

- आपातकालीन संपर्क के लिए जिला अग्निशमन सेवा विभाग और स्थानीय वन अधिकारियों के नंबर संभाल कर रखें।
- अनियंत्रित आग लगने की स्थिति में तुरंत उन्हें सूचित करें।
- वन क्षेत्रों के आसपास में कभी भी आग जलती न छोड़ें। पानी का इस्तेमाल कर आग को पूरी तरह से बुझा दें और राख को ठंडा होने तक हिलाएं।
- कैंपिंग के दौरान लालटेन, स्टोव और हीटर का उपयोग करते समय सावधान रहें। ईंधन भरने से पहले सुनिश्चित करें कि हीटिंग उपकरणों को ठंडा किया गया है।
- ज्वलनशील तरल पदार्थों को फैलाने से बचें और ईंधन को उपकरणों से दूर रखें।
- वनाच्छादित क्षेत्रों से गुजरते समय सिगरेट, माचिस और धूम्रपान सामग्री का न फेंकें।

- वन क्षेत्र के बगल में खूंटी, कचड़ा आदि न जलाएं।
- वन क्षेत्रों के करीब खेतों में सूखा कचड़ा न जलाएं।
- अपने निकासी मार्ग को जानें। आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यासों का अभ्यास करें। मिलने के सुरक्षित स्थानों का निर्धारण करें।

जंगल की आग के मामले में निकासी

- स्थानीय अधिकारियों के निर्देश पर स्थान तुरंत खाली करें।
- उड़ती चिंगारी और राख से सुरक्षित रहने के लिए सावधानी बरतें।
- मवेशियों और पशुओं की सुरक्षा के लिए उन्हें खोल दें।

घर छोड़ने से पहले

- अपने यार्ड से जरावन, यार्ड अपशिष्ट, खाना पकाने के गैस सिलेंडर और ईंधन के डिब्बे आदि सहित सभी ज्वलनशील पदार्थ हटा दें।
- ड्राफ्ट को रोकने के लिए सभी खिड़की, वेंट और दरवाजे बंद कर दें।
- आग के प्रसार को सीमित करने के लिए बड़े बर्तनों में पानी भर कर रखें।
- घर को आग से बचाने के लिए घर के करीब झाड़ियों और बाड़ा को काट दें।
- सभी गलियों और छत पर से पत्तियाँ हटा दें।
- घर की छत, दीवारों और आसपास के पेड़-पौधों पर पानी छिड़क दें।
- रेडिएंट हीट को कम करने के लिए खिड़कियों में गैर-ज्वलनशील पर्दे लगा दें।
- आधिकारिक घोषणाओं के लिए रेडियो सुनें।

अगर कहीं खुले में हों तो:

- दौड़ कर आग से आगे निकलने की कोशिश न करें। इसके बजाय, एक जलाशय (एक तालाब या एक नदी) की तलाश कर उसमें तब तक के लिए शरण लें जब तक आग गुजर नहीं जाती। तेज़ नदी या धारा में शरण न लें।
- यदि आस-पास पानी नहीं है, तो एक खाली या थोड़ी वनस्पति वाला क्षेत्र ढूँढ़ें, ज़मीन पर लेट जाएँ और अपने शरीर को गीले कपड़े, एक कंबल या मिट्टी से ढक लें। वहाँ तब तक रहें जब तक आग गुज़र न जाए।
- यदि संभव हो तो एक नम कपड़े के माध्यम से साँस लें। इससे आप धुएँ से बच सकेंगे।
- किसी ऐसी जगह पर शरण लें जहाँ आग को भड़काने वाला कोई ईंधन न हो।

अगर घर में फंसे हो तो:

- शांत रहें। आग के घर की ओर बढ़ने पर घर के अंदर की ओर जाएँ। संभवतः घर के जलने से पहले आग खत्म हो जाएगी।
- यदि बंद दरवाजा स्पर्श करने पर गर्म लगे तो उसे न खोलें क्योंकि दूसरी तरफ आग हो सकती है।

यदि आप वाहन में हैं तो:

- अपने वाहन के भीतर ही रहें। यह भागकर जंगल की आग से बचने का प्रयत्न करने से कम खतरनाक तरीका है।
- वाहन की खिड़कियां और एयर वेंट बंद कर दें।
- वाहन धीरे-धीरे चलाएं और हेडलाइट्स खुली रखें।
- अन्य वाहनों और पैदल चल रहे लोगों का ध्यान रखें।

- गहरे धुएं के बीच ड्राइव न करें। यदि आप यह नहीं देख सकते कि आगे क्या है, तो स्वयं को खतरे में न डालें।

यदि आपको रुकना पड़े तो:

- वाहन पेड़ों और झुरमुटों से दूर पार्क करें।
- लाइटें खुली और इंजन बंद रखें।
- अपने वाहन के फर्श पर रहें।
- अपने शरीर को किसी भी गैर ज्वलनशील पदार्थ से ढक लें।



गर्मी/ताप की लहर



क्या करें

सभी के लिए:

- रेडियो सुनें/टीवी देखें/स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए समाचार पत्र पढ़ें या सम्बंधित मोबाइल ऐप डाउनलोड करें।
- पर्याप्त पानी पियें – भले ही प्यास न लगे। मिर्गी या हृदय, गुर्दे या यकृत रोग से पीड़ित व्यक्ति जो तरल-प्रतिबंधित आहार पर हैं या जिनको द्रव प्रतिधारण की समस्या है, उनको तरल सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।
- अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू का पानी, छाछ आदि का सेवन करें।
- हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कहीं बाहर हैं, तो अपना सिर ढकें – कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें। आंखों की

सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करें और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगाएं।

- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण लें।
- बुजुर्ग, बच्चे, बीमार या अधिक वजन वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि उनके अत्यधिक गर्मी से अस्वस्थ होने की संभावना ज्यादा रहती है।

नियोक्ता और श्रमिक

- कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध रखें।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम के लिए छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) का प्रबंध रखें।
- श्रमिकों को सीधी धूप से बचने के लिए कहें।
- श्रमसाध्य कार्यों को दिन के कम ताप वाले समय में ही करें।
- बाहरी गतिविधियों के दौरान विश्राम करने की आवृत्ति और समय सीमा बढ़ायें।
- गर्भवती महिलाओं और चिकित्सीय समस्या

वाले कामगारों पर अतिरिक्त ध्यान दें।

- श्रमिकों को लू से सम्बन्धित चेतावनी के बारे में सूचित करें।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हों, उन्हें हल्का काम और कम घंटों का काम दें।

अन्य सावधानियां

- जितना हो सके, घर के अंदर रहें।
- नमक, जीरा, प्याज का सलाद और कच्चे आम जैसे पारंपरिक उपचार हीट स्ट्रोक को रोक सकते हैं।
- बंद वाहन में बच्चों या पालतू जानवरों को कभी अकेला न छोड़ें।
- पंखे और नम कपड़ों का प्रयोग करें; ठंडे पानी में स्नान करें।
- अपने घर या कार्यालय में आने वाले विक्रेताओं और सामन पहुँचाने वाले लोगों को पानी पिलाएं।
- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें। यह भूमण्डलिय ऊष्मीकरण और

गर्मी को कम करने में मदद करेगा।

- पेड़ लगाएं। सूखी पत्तियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाएं।
- जलस्रोतों का संरक्षण करें। वर्षा के जल को संचयित करें।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें।
- अगर आपको चक्कर आ रहें हैं या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो तुरंत डॉक्टर के पास जायें या किसी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाने के लिए कहें।

घर को ठंडा रखने के लिए

- कम लागत वाली कूलिंग के लिए सोलर रिफ्लेक्टिव व्हाइट पेंट, कूल रूफ टेक्नोलॉजी, एयर-लाइट और क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मोकोल इंसुलेशन का इस्तेमाल करें। आप छतों पर घास-फूस या वनस्पति भी उगा सकते हैं।
- बाहर की ओर गर्मी को प्रतिबिंबित करने के लिए एल्यूमीनियम पन्नी से ढके कार्डबोर्ड जैसे

अस्थायी विंडो रिफ्लेक्टर लगाएं।

- अपने घर को ठंडा रखने के लिए गहरे रंग के पर्दे, टिंटेड ग्लास/शटर या सनशेड का उपयोग करें। रात में खिड़कियां खुली रखें। निचली मंजिलों पर रहने का प्रयास करें।
- वनस्पतियों, पौधों इत्यादि से भरी छतें और दीवारें एवं इन्डोर प्लांट भवन को प्राकृतिक रूप से ठंडा करके, एयर कंडीशनिंग आवश्यकताओं को और अपशिष्ट गर्मी को कम करते हैं।
- एसी का तापमान 24 डिग्री या उससे अधिक बनाए रखें। यह आपके बिजली के बिल को कम करेगा और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा।

नया घर बनाते समय

- नियमित दीवारों की बजाय कैविटी वॉल तकनीक का उपयोग करें।
- चौड़ी दीवारें बनवाएं। वे घर को ठंडा रखती हैं।
- जालीदार दीवारों और लोब वाले उद्घाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु-प्रवाह कर गर्मी को अवरुद्ध करते हैं।

- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिट्टी का उपयोग करें।
- यदि संभव हो तो कांच के इस्तेमाल से बचें।
- निर्माण करने से पहले बिल्डिंग टेक्नोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह लें।

मवेशी के लिए

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और ठंडा पानी दें।
- उनसे सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न लें।
- शेड की छत को पुआल से ढक दें, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद रंग/चूने से रंग दें या गोबर से लीप दें।
- शेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉगर्स का प्रयोग करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाएं।

- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान उन्हें चरने दें।

क्या न करें

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दोपहर 12 और 3 बजे के बीच।
- यदि दोपहर में बाहर हों, तो भारी कामों से बचें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं।
- दिन के सबसे गर्म समय के दौरान खाना पकाने से बचें। खाना पकाने वाले हिस्से को हवादार बनाए रखने के लिए दरवाज़े और खिड़कियां खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें। ये शरीर को निर्जलित करते हैं।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचें। बासा भोजन न करें।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोड़ें, वे गर्म हवा से प्रभावित

हो सकते हैं।

- ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचें जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे कि लगातार चलते हुए कंप्यूटर या बिजली के उपकरण।

लू से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए टिप्स:

- तापमान को कम करने के लिए पीड़ित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करें/पानी डालें।
- व्यक्ति को ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन)/ नींबू शरबत/तोरानी अथवा जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हो, पीने के लिए दें।
- व्यक्तिको तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- यदि लगातार उच्च तापमान बना रहता है और सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव आदि के लक्षण स्पष्ट महसूस हों तो ऐसी स्थिति में 108 नंबर पर एम्बुलेंस को कॉल करें।