

गीष्म लहर (लू) : क्या करें और क्या न करें  
(कोविड-19 के दौरान)

सबके लिए जरूरी

क्या करें

- घर में रहें और स्थानीय मौसम और कोविड-19 की स्थिति पर अपडेट/सलाह के लिए रेडियो सुनें: टीवी देखें; अखबार पढ़ें।
- जितना हो सके, पर्याप्त पानी पीएं, प्यास नहीं लगने पर भी। मिर्गी, हृदय, गुर्दे या यकृत रोग वाले व्यक्ति, जो द्रव-प्रतिबंधित आहार पर हैं: या द्रव पदार्थ धारण करने की समस्या हो, को द्रव ग्रहण बढ़ाने से पहले किसी डॉक्टर का परामर्श लें।
- ओआरएस (मुंह से लिए जाने वाले पुनर्जलीकरण घोल), घर में बनाए गए पेय पदार्थ जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का रस), नींबू पानी, बटरमिल्क आदि को आपने आप को जलीकरण करने के लिए सेवन करें।
- हल्का कपड़ा, हल्के रंग, ढीला, सूती कपड़ा पहनें।
- बाहर जाने से बचें। बाहर जाना यदि आवश्यक है, तो अपने सर और मुंह को ढकें (कपड़े/टोपी या छतरी से) जहां तक संभव हो किसी सतह को न छुएं।
- दूसरे व्यक्तियों से कम-से-कम 1 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- साबुन और पानी से बार-बार एवं अच्छी तरह से हाथ धोएं। जब साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हो तो हैंड सेनीटाइजर का उपयोग करें।
- घर के प्रत्येक सदस्य के लिए अलग तौलिया रखें। इन तौलियों को नियमित तौर पर धोएं।

अन्य सावधानियां

- जितना संभव हो घर के अंदर ही रहें।
- अपना घर ढंका रखें-परदे, शटर या चंदवा (सनशेड) का उपयोग करें और रात को खिड़कियां खोले रखें। निचले तल पर रहने की कोशिश करें।
- अत्यधिक गर्मी से निपटने के लिए पंखे, ठंडे कपड़े का उपयोग करें और ठंडे पानी से बार-बार नहाएं।
- यदि आप बिमार- तेज बुखार/तेज सिरदर्द/सिर चकराना/जी मचलना या स्थिति भ्रम/लगातार खांसी/सांस लेने में तकलीफ महसूस कर रहे हैं तो तुरंत किसी डॉक्टर को दिखाएं।
- पशुओं को छाव में रखें और उनको पर्याप्त पीने का पानी दें।

## क्या न करें

- लॉकडाउन के दौरान बाहर न निकलें। यदि आपको आवश्यक कार्य के लिए, जैसे अनुमति दी गई, बाहर निकलना पड़े तो दिन के ठंडे समय पर निकलने की कोशिश करें। अधिकतम गर्मी के दौरान निकलने से बचें— विशेषकर दोपहर 12.00 से दोपहर के 3.00 बजे तक।
- नंगे पैर या बिना मुंह और सर ढके बाहर न निकलें।
- अधिकतम गर्मी के समय खाना बनाने से बचे। रसोई क्षेत्र को पर्याप्त रूप से हवादार बनाने के लिए दरवाजे और खिड़कियां खुले रखें।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटिड सॉफ्ट ड्रिक्स से बचे, जो शरीर को निर्जलीकरण करता है।
- उच्च प्रोटीन, मसालेदार और तेल वाले खाद्य से बचें। स्टॉल वाले खाना न खाएं।
- बिना हाथ धोएं अपने आंख, नाक और मुंह को न छुएं।
- बिमार व्यक्तियों के साथ नजदीकी संपर्क से बचें।
- यदि आप बीमार हैं तो घर से बाहर न निकलें; घर में रहें।

## नियोक्ता और श्रमिक

### क्या करें

- कार्य स्थल पर स्वच्छ और ठंडे पेय जल को उपलब्ध कराएं।
- श्रमिकों को सीधे धूप से बचने के लिए सतर्क करें। यदि उनको खुले (कृषि श्रमिक, एमएनआरईजीएस श्रमिक आदि) में कार्य करना पड़े तो हर समय अपना सर और मुंह ढक कर रखना सुनिश्चित करें।
- कठिन कार्य की अवधि दिन के ठंडे समय पर रखें।
- बाहरी गतिविधियों के लिए विश्राम समय (रेस्ट ब्रेक) बारंबार और लंबाई को बढ़ाएं।
- गर्भवती महिला श्रमिक या चिकित्सा स्थिति के श्रमिकों का विशेष ध्यान दें।
- सभी श्रमिकों को फेस कवर पहनाएं, एक दूसरे से 1–1.5 मीटर की शारीरिक दूरी बनाएं रखें और हाथ स्वच्छता का अभ्यास काराएं। लगातार हाथ धोने के लिए साबुन और पानी उपलब्ध कराएं। उनको बिना अपने हाथ धोएं अपने मुंह को न छूने के लिए सतर्क करें।
- लंच/डिनर की जगह इस तरह बनाएं कि दो लोगों के बीच 1–1.5 मीटर की दूरी बनाए रखने का प्रावधान रखें।
- स्वच्छता श्रमिक अपने सर ढकें, मास्क और गोल्वस् पहनना चाहिए। मास्क को पहनने के बाद न छुएं। उनको अपना हाथ अच्छी तरह और बार–बार साफ करना चाहिए।
- काम के बाद घर जाने पर नहाइये और पहने हुए कपड़े अच्छी तरह से धोएं।
- सामाजिक दूरी का हमेशा पालन करें।
- यदि कोई बीमार है तो, उनको ड्यूटी पर्यवेक्षक को रिपोर्ट करना चाहिए।

क्या न करें

- कार्य स्थल पर न थूकें, धूम्रपान न करें और तमबाकू न चबाएं।
- दूसरे के साथ हाथ न मिलाएं और न गले मिलें।
- अपने मुंह को न छुएं— विशेषकर आंख, नाक और मुंह।
- बيمार व्यक्तियों के साथ नजदीकी संपर्क से बचें।
- यदि आप बीमार हैं तो घर से बाहर न निकलें; घर में रहें।

### पुलिस/ट्रेफिक पुलिस कर्मी

- दिन के समय ड्यूटी के दौरान टंडा जैकेट पहनें।
- लोगों/गाड़ियों को अपने से कुछ दूरी पर रोकें। आपके द्वारा चैक कर रहे दस्तावेजों को न छुएं। जहां तक संभव हो किसी सतह को छूने से बचें।
- जहां तक संभव हो, अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छी तरह से धोएं, यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हो, तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें। बिना हाथ धोए अपने मुंह को न छुएं।
- हर समय मास्क पहने रखें। उनको अवधिक तौर पर बदलें और उपयोग किए गए मास्क को सुरक्षित रूप से फेंकें।
- पर्याप्त पानी पीएं, यदि प्यास नहीं है तब भी।
- सुरक्षित गेयर का प्रयोग करें— शोड, सन ग्लासिज और सनस्क्रीम।
- जहां तक संभव हो, दिन की अवधि के दौरान ट्रेफिक ड्यूटी पर अपेक्षाकृत जवान कर्मियों को ड्यूटी पर लगाएं।
- काम में बाद घर जाने पर नहाइये और पहने हुए कपड़े अच्छी तरह से धोएं।

### वरिष्ठ नागरिक

- जहां तक संभव हो घर में रहें, भीड़-भाड़ वाली जगहों, जैसे पार्क, मार्किट और धार्मिक स्थलों पर न जाएं।
- अपने घर को टंडा रखें, पर्दे और फैन या कूलर का इस्तेमाल करें।
- नियमित रूप से हाथ धोकर स्वच्छता बनाए रखें, विशेषकर खाना खाने से पहले।
- यदि आपको बीमार महसूस हो, और निम्नलिखित में से कोई भी अनुभव हों, तो किसी डाक्टर से तुरंत संपर्क करें :
  - शरीर का उच्च तापमान, शरीर में दर्द या बिना दर्द के।
  - तेज सरदर्द, सिर चकराना, जी मचलना और स्थिति भ्रम।
  - खांसी और/या सांस लेने में तकलीफ।
  - असामान्य रूप से भूख न लगाना।

- यदि आप किसी वरिष्ठ नागरिक की देखभाल कर रहे हैं तो :
  - नियमित रूप से हाथ धोने में उनकी सहायता करें।
  - समयबद्ध खाना खिलाना और पानी पिलाना सुनिश्चित करें।
  - उनकी देखभाल करते समय अपना नाक और मुंह बंद करने के लिए फेस कवर का इस्तेमाल करें।
  - उनको छूने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
  - यदि आपको बुखार/खांसी/सांस लेने में तकलीफ हो रही है तो उनके पास न जाएं। उस दौरान किसी और से उनकी देखभाल करवाने की कोशिश करें।