छत्तीसगढ़ शासन,
नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग,
मंत्रालय,
महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर.

क्रमांक : एफ 3–10/2022/18 नवा रायपुर अटल नगर, दिनांक 13/04/2023

प्रति,

1. **समस्त आयुक्त,**
   नगर पालिक निगम,
   छत्तीसगढ़

2. **समस्त मुख्य नगर पालिका अधिकारी,**
   नगर पालिका परिषद/नगर पंचायत,
   छत्तीसगढ़

विषय :– लू (ग्रीष्म लहर) प्रबंधन के संबंध में दिशा–निर्देश 2023.

––00––

अवर सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग, मंत्रालय से प्राप्त परिपत्र क्रमांक एफ 1–42/राजस्व/राहत/2021/311, दिनांक 19.03.2023 की छायाप्रति संलग्न है। लू (ग्रीष्म लहर) प्रबंधन के संबंध में दिशा–निर्देश–2023 अनुसार नगरीय निकाय क्षेत्रों में निम्नानुसार कार्यवाही सुनिश्चित करें :–

01. गर्मी चेतावनी अवधि के दौरान पेयजल और आश्रय प्रदान करने वाले क्षेत्रों की पहचान करना।

02. यह सुनिश्चित करना कि लू की अवधि के दौरान बाहरी कार्य/गतिविधि के प्रतिबंध के संबंध में विशेष ध्यान रखा गया है।

03. लू के दौरान जोखिम समूहों विशेष रूप से बेघर, निराश्रित और वृद्ध लोगों हेतु जोखिम वाले क्षेत्रों की पहचान मानचित्रण करना।

04. लू के दौरान जरूरतमंदों के लिए एन.जी.ओ., विभिन्न क्लबों (लायंस क्लब, रोटरी क्लब) द्वारा एवं अन्य संस्थाओं के माध्यम से पीने के पानी की व्यवस्था, अस्थायी आश्रय, चिकित्सा आपूर्ति और अन्य आवश्यकताओं की पहचान करना।

–– 2 ––

05. गर्मी के स्तर को कम करने के लिए शहरी क्षेत्रों में हरित क्षेत्र को बढ़ाने के लिए छत उद्यान, एवेन्यू बागान, शहरी वन आदि का बनाए रखने की प्रथाओं का शुरू करना।

संलग्न :– **उपरोक्तानुसार।**

(पुलक भट्टाचार्य)
अवर सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग

पृ.क्रमांक : एफ 3–10/2022/18 नवा रायपुर अटल नगर, दिनांक 13/04/2023

प्रतिलिपि :–

01. निज सहायक, माननीय मंत्रीजी, नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग, मंत्रालय, नवा रायपुर अटल नगर।
02. सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग, मंत्रालय, नवा रायपुर अटल नगर।
03. संचालक, नगरीय प्रशासन एवं विकास, संचालनालय, इन्द्रावती भवन, नवा रायपुर अटल नगर।
04. मुख्य कार्यपालन अधिकारी, राज्य शहरी विकास अभिकरण, नवा रायपुर अटल नगर।
05. महापौर, नगर पालिक निगम/अध्यक्ष, नगर पालिका/नगर पंचायत, छत्तीसगढ़।
06. समस्त कलेक्टर, छत्तीसगढ़।
07. संयुक्त, संचालक, नगरीय प्रशासन एवं विकास, क्षेत्रीय कार्यालय, रायपुर/बिलासपुर/दुर्ग/अंबिकापुर/जगदलपुर।
08. प्रोग्रामर, डाटा सेन्टर, संचालनालय, नगरीय प्रशासन एवं विकास, नवा रायपुर अटल नगर को वेबसाईट में अपलोड करने हेतु।

की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु अग्रेषित।

09. गार्ड फाईल हेतु।

अवर सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग

छत्तीसगढ़ शासन
राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग
मंत्रालय,
महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर

क्रमांक एफ 1–42/राजस्व/राहत/2021/311 नवा रायपुर दिनांक 19/03/2023

प्रति,

1. अपर मुख्य सचिव/प्रमुख सचिव/सचिव
   छत्तीसगढ़ शासन,
   पंचायत विभाग, वन विभाग, गृह विभाग, स्वास्थ्य सेवायें एवं परिवार कल्याण विभाग, पशु चिकित्सा विभाग, कृषि विभाग, श्रम विभाग, जल ससांधन विभाग, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, उद्यानिकी विभाग, खाद्य विभाग, जनसंपर्क विभाग शिक्षा विभाग, समाज कल्याण विभाग, पर्यटन विभाग, नगरीय प्रशासन विभाग
   मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर
2. निदेशक
   मौसम विज्ञान केन्द्र, लालपुर, रायपुर
3. डिवीजनल रेल्वे प्रबंधक
   रायपुर

विषय :– ग्रीष्म ऋतु के संदर्भ में बचाव एवं तैयारी हेतु समीक्षा बैठक के संबंध में।

––0––

विषयांतर्गत लेख है कि ग्रीष्म ऋतु को ध्यान में रखते हुए राज्य में लू–तापघात से बचाव एवं तैयारी हेतु मुख्य सचिव महोदय की अध्यक्षता में दिनांक 20.03.2023 के अपरान्ह में छ.ग. राज्य कार्यपालिक समिति की बैठक की निरंतरता में V.C. के माध्यम से समीक्षा बैठक आयोजित की गई है। (URL- https://bharatvc.nic.in/join/9873946503, ID - 9873946503, Password - 779189)

अतः निर्देशानुसार अनुरोध है कि कृपया उक्त बैठक/V.C. में उपस्थित रहने का कष्ट करें।

(उमेश कुमार पटेल)
अवर सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग

पृ.क्रमांक एफ 1–42/राजस्व/राहत/2021/312 नवा रायपुर, दिनांक 19/03/2023

प्रतिलिपिः–

1. विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी, मुख्य सचिव कार्यालय, छत्तीसगढ़ शासन, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर की ओर सूचनार्थ ।
2. स्टॉफ ऑफिसर, सचिव, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर ।
3. रजिस्ट्रार, छत्तीसगढ़ शासन, सामान्य प्रशासन विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर ।

अवर सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग

लू (ग्रीष्म लहर) प्रबंधन के संबंध में दिशा–निर्देश 2023

राज्य स्तर –

- राज्य एवं प्रत्येक जिला/तहसील स्तर पर एक नोडल अधिकारी की नियुक्ति की जायेगी, जो लू बचाव के संबंध में चेतावनी जारी कर, संबंधित विभागों से समन्वय एवं संपर्क स्थापित करेगा।
- राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण लू की स्थिति का अध्ययन एवं समीक्षा करेगी।
- राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण लू के संबंध में "क्या करें/क्या न करें" संबंधी दिशा–निर्देशों का वृहद स्तर पर प्रचार–प्रसार करेगी।
- लू के संबंध में बचाव एवं तैयारियों का प्रचार–प्रसार स्थानीय भाषा में रेडियो/टेलीविज़न के माध्यम से किया जाये।
- लू के संबंध में चेतावनी प्रसारित करने हेतु मोबाईल फोन के द्वारा मैसेज/व्हाट्सएप्प से संदेश प्रसारित किया जायेगा।
- स्वास्थ्य एवं आंगनबाड़ी केन्द्रो पर ओ.आर.एस. का भण्डारण सुनिश्चित किया जाये।
- विद्यालयों एवं समस्त शिक्षण संस्थानों का समय–सारणी में आवश्यक होने पर परिवर्तन किया जाये।
- ऐसे स्थान जहां पर लोगों का आवागमन लगा रहता है, उन स्थानों पर वाटर ए.टी.एम. एवं स्वच्छ पेयजल व्यवस्था की जावे।
- मनरेगा के माध्यम से लू से बचने के लिए छाया–आश्रय स्थलों का निर्माण एवं कामगार मजदूरों के कार्य समय में आवश्यकता अनुरुप परिवर्तन किया जाये।

जिला स्तर पर–

- लू से बचाव/उपाय के संबंध में "क्या करें/क्या न करें" संबंधी दिशा–निर्देशों का जन जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन जिला स्तर पर किया जाये।
- लू कार्य योजना के अनुसार समस्त संबंधित विभाग को लू के कारण होने वाली मृत्यु के रोक–थाम के संबंध में दिशा–निर्देश जारी किया जाये।
- लू के खतरे एवं जोखिम से होने वाली बीमारियों से बचने हेतु नियमित रूप से प्रेसवार्ता की जावे एवं सार्वजनिक स्थलों (धार्मिक स्थल/बस/रेल्वे/मॉल/सिनेमा) आदि की पहचान कर, गैर सरकारी संगठन (NGO) एवं अन्य स्वयं समूहों के द्वारा सार्वजनिक स्थलों पर प्याऊ घरों पर शुद्ध पेयजल एवं छाछ की व्यवस्था की जाये।
- विद्युत वितरण कम्पनियों को लू (ग्रीष्म ऋतु) के समय ऐसे स्थानों (जिला चिकित्सालय/सामुदायिक/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र) आदि को प्राथमिकता देते हुए बिजली की निर्बाध व्यवस्था की जाये।

नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग–

- गर्मी चेतावनी अवधि के दौरान पेयजल और आश्रय प्रदान करने वाले क्षेत्रों की पहचान करना।
- यह सुनिश्चित करना कि लू की अवधि के दौरान बाहरी कार्य/गतिविधि के प्रतिबंध के संबंध में विशेष ध्यान रखा गया है।
- लू के दौरान निवारण प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जोखिम वाले ग्रुप विशेष रूप से बेघर, निराश्रित और वृद्ध लोगों के जोखिम वाले क्षेत्रों की पहचान और मानचित्रण करना।
- लू के दौरान जरूरतमंदों के लिए एन.जी.ओ. लायंस क्लब, रोटरी क्लबों द्वारा पीने के पानी की व्यवस्था, अस्थायी आश्रय, चिकित्सा आपूर्ति और अन्य आवश्यकताओं की पहचान करना।
- गर्मी के स्तर को कम करने के लिए शहरी क्षेत्रों में हरित क्षेत्र को बढ़ाने के लिए छत उद्यान, एवेन्यू बागान, शहरी वन आदि को बनाए रखने की प्रथाओं को शुरू करना।

जनसम्पर्क विभाग :–

- स्थानीय भाषा में लू के संबंध में प्रचार–प्रसार हेतु पोस्टर/पॉम्प्लेट तैयार किये जायें।
- जन समुदाय को टी.वी./रेडियो/समाचार पत्र/सोशल मीडिया (फेसबुक/ट्वीटर/व्हाटसएप्प) के माध्यम से "क्या करें/क्या न करें" की जानकारी प्रसारित की जाये।

स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग

- ग्रामीण स्तर पर लू बचाव के संबंध में प्रशिक्षण आयोजित किया जाये।
- समस्त स्वास्थ्य केन्द्रों में लू से प्रभावित मरीजों का परीक्षण किया जाये।
- स्वास्थ्य विभाग का अतिरिक्त अमला लू (ग्रीष्म ऋतु) से होने वाली मृत्यु को रोकने हेतु एवं अन्य स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों से बचाव हेतु अतिरिक्त (महतारी एक्सप्रेस/108/104) की व्यवस्था की जाये।

श्रम एवं रोजगार विभाग–

- उद्योगों एवं ऐसे स्थानों पर जहां मजदूर काम करते हैं उन स्थानों पर लू से होने वाली बीमारियों से बचने हेतु जन–जागृति कार्यक्रमों का आयोजन किया जाये।
- गर्मी के समय (दोपहर 12:00 बजे से 3:00 बजे तक) बाहरी काम एवं लू से बचने के लिए कार्यकालीन समय में आवश्यकता अनुसार परिवर्तन किया जाये।
- कामगार मजदूरों को गर्मी के समय में बचाव हेतु आईस पैक (बर्फ थैली) उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

- गर्मी से संबंधित बीमारी और संबंधित एहतियाती उपायों के बारे में फैक्टरी के चिकित्सा अधिकारियों को दिशा–निर्देश प्रदान करना।
- कारखाने के साथ–साथ गैर–कारखाने के कर्मचारियों को गर्मी की चेतावनी देना और उसके बाद की कार्रवाई के संबंध में आवश्यक सूचना देना।
- मानव स्वास्थ्य पर अत्यधिक गर्मी के प्रभाव के संबंध में श्रमिकों, बाहरी मजदूरों और नियोक्ताओं के लिए प्रशिक्षण सत्रों का संगठन, उच्च तापमान में वृद्धि के दौरान लिया जाने वाले निवारक उपायों सहित।
- आई.एम.डी. से सिंचाई के नक्शे के माध्यम से व बाहरी कार्य स्थान और निर्माण स्थलों के मानचित्रों के उपयोग से बाह्य श्रमिकों की पहचान जोखिम के उच्च स्तर पर हैं। इसमें जोखिम प्रवण सत्र के दौरान लू के बारे में प्रचार प्रसार करने के अभियान भी शामिल हैं।

पशु चिकित्सा विभाग–

- पशुओं के बचाव हेतु लू कार्य योजना का कियान्वयन एवं समीक्षा की जाये।
- लू (ग्रीष्म लहर) की स्थिति में जमीन स्तर के कर्मचारी एवं गौपालक को ग्राम स्तर पर सक्रिय कर, किसानों को पशुओं हेतु (आवश्यक चारा, भूसा, पानी) आदि की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- पशुओं के लिए शुद्ध पेयजल की व्यवस्था एवं संधारण करें।
- पशुओ के लिए आवश्यक दवाइयों की व्यवस्था की जाये।

गृह विभाग–

- गर्मी के विरुद्ध आवश्यक सुरक्षात्मक साधनों का उपयोग करें ।
- जहां तक संभव हो युवा कर्मियों को दिन में यातायात ड्यूटी पर रखा जाना चाहिए।

परिवहन विभाग–

- जिलों के मुख्य बस स्टैण्ड/टर्मिनल पर प्राथमिक चिकित्सा की सुविधा की उपलब्धता सुनिश्चित करना एवं जिला प्रशासन से चर्चा कर तेज गर्मी से बचने हेतु समय में आवश्यकता अनुसार समुचित परिवर्तन किया जाये।

शिक्षा विभाग–

- जिले में समस्त शिक्षण संस्थानों में शीतल पेयजल/ओ.आर.एस./आईस पैकेट की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- गर्मी के समय में शिक्षण संस्थानों के समय में आवश्यक परिवर्तन किया जाये।

पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग–

- मनरेगा में काम करने वाले मजदूरों के कार्य अवधि में आवश्यकता अनुसार परिवर्तन करें।
- कार्य स्थलों पर पीने का पानी एवं छाया की व्यवस्था करें।

वन विभाग–

- जंगल की आग से बचने के लिए वन क्षेत्र में निरंतर निगरानी रखना।
- वन क्षेत्र में आम नागरिकों के लिए शुद्ध पेयजल एवं छाया स्थलों की व्यवस्था करें।
- वन क्षेत्रों के जंगली जानवरों एवं पक्षियों के लिए पेयजल की व्यवस्था रखना।
- वनों की आग के पूर्वानुमान के लिये एफ.एस.आई. द्वारा निर्मित पोर्टल "वनअग्नि" के माध्यम से समुचित पर्यवेक्षण सुनिश्चित करना।

पर्यटन विभाग--

- राज्य एवं जिले में गर्मी की स्थिति में पर्यटकों को लू से बचाव हेतु निर्देश जारी करना।
- मंदिरों/अन्य धार्मिक स्थलों पर दर्शन के समय तीर्थ यात्रियों को छाया के लिए अस्थायी छाया आश्रय स्थलों का निर्माण एवं शुद्ध पेयजल की व्यवस्था सुनिश्चित करें।

अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवाएं :–

- आग से बचने के लिए फोम और पानी की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित कराना।
- लू के दौरान पर्याप्त कर्मचारियों की उपस्थिति सुनिश्चित कराना। उनकी छुट्टी की अवधि को समय के प्रतिबंध और अतिरिक्त भुगतान जैसे उपायों से निश्चित करें।
- यह सुनिश्चित करना कि सभी संचार उपकरण आग की किसी भी घटना से जुड़े संदेश या चेतावनी प्राप्त करने के लिए सर्वथा योग्य हैं।

जल संसाधन विभाग :–

- प्राथमिकता के आधार पर ट्यूबवेल की मरम्मत कराना ताकि तालाबों के माध्यम से जल संधारण सुनिश्चित किया जा सके।
- राज्य में किसी भी स्थान पर जल संकट होने की स्थिति में त्वरित कार्यवाही के लिये उपयुक्त व्यवस्था करना ।

कृषि विभाग एवं उद्यानिकी विभाग :–

- ऐसी फसलों के उत्पादन को बढ़ावा देना जो कम सिंचाई जल में अधिक उत्पादन प्रदान करें।
- फसलों पर पड़ने वाले ऋतु के प्रभाव के बारे में किसानों को जागरूक करना ।

खाद्य विभाग :–

- सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से खाद्यान्न वितरण सुनिश्चित करना।
- उचित मूल्य की दुकानों पर पेयजल की व्यवस्था सुनिश्चित करना।

समाज कल्याण विभाग :–

- समाज के विशेष संवेदनशील वर्गों को उन्हे प्रदान की जाने वाली सेवायें ग्रीष्म ऋतु के न्यूनतम प्रभाव के साथ प्रदान किया जाना सुनिश्चित करना।

रेल प्रबंधन :–

- स्टेशनो में पेयजल की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करना।
- स्टेशनों में आवश्यकता अनुसार वातानूकूलन की व्यवस्था सुनिश्चित करना।
- कुलियों एवं अन्य कामगारो के मध्य प्रचार–प्रसार करना ।

मौसम विज्ञान केन्द्र :–

- मौसम संबंधी परिघटनाओं पर सतत निगरानी सुनिश्चित करना।
- राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को आवश्कता अनुसार सूचना तत्काल प्रेषित करना।

खनिज विभाग :–

- राज्य की कोयला खदानों में गर्मी के समय अग्नि दुर्घटना रोकने हेतु आवश्यक तैयारी एवं उपाय सुनिश्चित करना ।
- खनन में कार्यरत श्रमिकों के विषय में आवश्यक दिशा–निर्देश जारी करना।

उद्योग विभाग :–

- राज्य में संचालित उद्योगों को अग्निशमन उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- राज्य में संचालित उद्योगों के पास अग्नि दुर्घटना से निपटने हेतु पर्याप्त मात्रा में अग्निशमन उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना ।
- अग्निशमन विभाग के साथ सहयोग कर उद्योगों का फायर ऑडिट करना।

ऊर्जा विभाग :–

- निर्बाध विद्युत आपूर्ति हेतु आवश्यकता अनुसार मरम्मत एवं रख–रखाव कार्य करना ।
- ढीले एवं लटके हुए बिजली के तारों की मरम्मत तथा रख–रखाव करना ।

लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग :–

- जल संकट वाले क्षेत्रों में विशेष रूप से अक्रियाशील हेण्डपंपों की मरम्मत करवाना ।
- ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में जल की कमी का आंकलन तथा पेयजल संकट से निपटने के लिए आवश्यक तैयारी ।
- समुदाय के बीच पानी बचाने तथा भू–गर्भीय जल के पुनर्भरण के लिए जन–जागरूकता।

लू प्रबंधन एवं बचाव

लू के लक्षण –

- सिर में भारीपन और दर्द होना।
- तेज बुखार के साथ मुंह का सूखना।
- चक्कर और उल्टी आना।
- कमजोरी के साथ शरीर में दर्द होना।
- षरीर का तापमान अधिक हो जाने के बाद भी पसीने का न आना।
- अधिक प्यास और पेशाब कम आना।
- भूख कम लगना।
- बेहोश होना।

लू से बचाव के उपाय –

लू लगने का प्रमुख कारण तेज धूप और गर्मी में ज्यादा देर तक रहने के कारण शरीर में पानी और खनिज मुख्यतया नमक की कमी हो जाना होता है। अतः इससे बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. बहुत अनिवार्य न हो तो घर से बाहर ना जावें।
2. धूप में निकलने से पहले सर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लें।
3. पानी अधिक मात्रा में पीयें।
4. अधिक समय तक धूप में न रहें।
5. गर्मी के दौरान नरम मुलायम सूती कपड़े पहनने चाहिए ताकि हवा और कपड़े पसीने को सोखते रहे।
6. अधिक पसीना आने की स्थिति में ओ.आर.एस. घोल पीयें।
7. चक्कर आने, उल्टी आने पर छायादार स्थान पर विश्राम करें तथा षीतल पेय जल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस, लस्सी, मठा आदि का सेवन करें।
8. प्रारंभिक सलाह के लिए 104 आरोग्य सेवा केन्द्र से निःशुल्क परामर्श लिया जावे।
9. उल्टी, सर दर्द, तेज बुखार की दशा में निकट के अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्र से जरूरी सलाह लिया जावे।

लू लगने पर किये जाने वाला प्रारंभिक उपचार –

1. बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठण्डे पानी की पट्टी लगावें।
2. अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावें जैसे कच्चे आम का पना, जल जीरा आदि।
3. पीड़ित व्यक्ति को पंखे के नीचे हवा में लिटा देवें।
4. शरीर पर ठण्डे पानी का छिड़काव करते रहें।
5. पीड़ित व्यक्ति को यथाषीघ्र किसी नजदीकी चिकित्सा केन्द्र में उपचार हेतु ले जावें।
6. मितानिन, ए.एन.एम. से ओ.आर.एस. के पैकेट हेतु संपर्क करें।

हीट वेवः क्या करें और क्या न करें

सभी के लिए

क्या करें –

- जितना हो सके पर्याप्त पानी पिएं, भले ही प्यास न लगी हो। मिर्गी, हृदय, गुर्दे या लीवर से संभवित रोग वाले जो तरल प्रतिबंधित आहार लेते हो, तरल पदार्थ लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श ले।
- हल्के, हल्के रंग के, ढीले सूती कपड़े पहनें।
- ओ.आर.एस. (ओरल रिहाइड्रेशन) घोल, घर का बना पेय लस्सी, (तोरानी चावल) का पानी, नींबू का पानी, छाछ, आदि कां उपयोग करें।
- बाहर जाने से बचें। यदि बाहर जाना आवश्यक है, तो अपने सिर (कपड़े/टोपी या छाता) और चेहरे को कवर करें। जहां तक संभव हो किसी भी सतह को छूने से बचें।

अन्य सावधानियां –

- जितना हो सके घर के अंदर रहें।
- अपने घर को ठंडा रखें – धूप से बचाव के लिए रात में पर्दे, शटर का उपयोग करें और खिड़कियां खोलें। निचली मंजिलों पर बने रहने का प्रयास करें।
- पंखो का उपयोग करें, कपड़ों को नम करें और अधिक गर्मी में ठंडे पानी में ही स्नान करें।
- यदि आप बीमार महसूस करते हैं – उच्च बुखार/लगातार सिरदर्द/चक्कर आना/मतली या भटकाव/लगातार खांसी/सांस की तकलीफ है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाये।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए भरपूर पानी दें।

क्या न करें –

- गर्मी के दौरान बाहर न जाएं। यदि आपको आवश्यक कार्य के लिए बाहर जाना है, तो दिन के शीतलन घंटों के दौरान अपनी सारणी निर्धारित करने का प्रयास करें। अत्यधिक गर्मी के घंटों के दौरान बाहर जाने से बचें – विशेष रूप से दोपहर 12.00 बजे से 3.00 बजे के बीच।
- नंगे पैर या बिना चेहरे को ढ़के और बिना सिर ढ़ककर बाहर न जाएं।
- व्यस्थतम समय (दोपहर) के दौरान खाना पकाने से बचें। खाना पकाने वाले क्षेत्रों (रसोई घरों) में दरवाजे और खिड़कियां खोल कर रखें, जिससे पर्याप्त रूप से हवा आ सके ।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड पेय, पीने से बचें जो शरीर को निर्जलित करते हैं।
- उच्च प्रोटीन, मसालेदार और तेलीय भोजन खानें से बचें, बासी खाना न खाएं।
- बीमार होने पर बाहर धूप में न जाएं, घर पर रहें।

नियोक्ता और श्रमिक

क्या करें –

- कार्यस्थल पर स्वच्छ और ठंडा पेयजल प्रदान करें।
- श्रमिकों को सीधे धूप से बचने के लिए सावधानी बरतें। यदि उन्हें खुले में काम करना पड़ता है जैसे कि (कृषि मजदूर, मनरेगा मजदूर, आदि) तो सुनिश्चित करें कि वे हर समय अपना सिर और चेहरा ढकें रहें।
- दिन के समय निर्धारित समय–सारणी निश्चित करे।
- खुले में काम करने के लिए विश्राम गृह की अवधि और सीमा बढ़ाएं।
- गर्भवती महिलाओं या कामगारों की चिकित्सकीय स्थिति पर विशेष ध्यान दें।
- यदि कोई बीमार है तो उसे ड्यूटी पर्यवेक्षक (Duty Supervisor) को सूचित किया जाना चाहिए।

क्या न करें –

- कार्यस्थल पर, धूम्रपान या तंबाकू न ही थूके और न ही चबाएं।
- जो लोग बीमार हैं उनके निकट संपर्क से बचें।
- बीमार होने पर काम पर न जाएँ : घर पर ही रहें।

पुलिस/यातायात पुलिस कार्मिक

- पर्याप्त पानी पीएं, जितनी बार संभव हो पानी पीएं, भले ही प्यास न लगी हो।
- गर्मी के विरुद्ध आवश्यक सुरक्षात्मक साधनों का उपयोग करें ।
- जहां तक संभव हो युवा कर्मियों को दिन में यातायात ड्यूटी पर रखा जाना चाहिए।

वरिष्ठ नागरिक

- जितना हो सके घर के अंदर रहें। पार्क, बाजारों और धार्मिक स्थानों जैसे भीड़–भाड़ वाले स्थानों पर न जाएँ।
- अपने घर को ठंडा रखें, पर्दे और पंखे या कूलर का उपयोग करें।
- यदि आप बीमार महसूस करते हैं और निम्न में से किसी एक का अनुभव करते हैं, तो तुरंत डॉक्टर को बुलाएँ –
  - ✓ उच्च शरीर का तापमान,शरीर में दर्द लगे।
  - ✓ सिरदर्द, चक्कर आना, मतली या भटकाव लगना।
  - ✓ सांस की तकलीफ होना।
  - ✓ असामान्य रूप से भूख लगना।
- यदि आप एक वरिष्ठ नागरिक की देखरेख कर रहे हैं ––
  - ✓ नियमित रूप से हाथ धोने में उनकी मदद करें।
  - ✓ समय पर भोजन और पानी का सेवन सुनिश्चित करें।
  - ✓ उनके पास जाते समय अपनी नाक और मुंह ढकने के लिए फेस कवर का इस्तेमाल करे। यदि आप बुखार/खाँसी/साँस लेने जैसे चीजों से पीड़ित हैं, तो आपको वरिष्ठ नागरिक के पास नहीं जाना चाहिए। उस दौरान किसी और को उसके पास जाने के लिए कहे वो भी पूरी सावधानी के साथ।