



**अत्यधिक गर्मी के  
स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव:  
इनसे कैसे बचा जाए?**

**प्रयास**  
प्रयास (आरोग्य गट)

पिछले कुछ सालों में भारत के सभी क्षेत्रों के न्यूनतम और अधिकतम तापमान में बड़े स्तर पर बढ़ोत्तरी देखी गई है। अधिकतम तापमान के पिछले सभी रिकॉर्ड लगातार टूटते जा रहे हैं, और अनुमान लगाया जा रहा है कि जलवायु परिवर्तन की वजह से तापमान में और ज़्यादा उछाल देखा जाएगा।

इस तरह की अत्यधिक (सामान्य से ज़्यादा) गर्मी के स्वास्थ्य पर कई बुरे प्रभाव होते हैं। चलिए इनके बारे में जानते हैं।

- ✓ शरीर का तापमान किस तरह से नियंत्रित होता है?
- ✓ तापमान संतुलन प्रक्रिया पर अत्यधिक गर्मी की वजह से तनाव होना (हीट स्ट्रेस) क्या होता है?
- ✓ अत्यधिक गर्मी के कारण शरीर को क्या नुकसान होता है?
- ✓ तापमान के किस सीमा के बाद स्वास्थ्य पर सबसे बुरा प्रभाव होता है?
- ✓ अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का सबसे ज़्यादा खतरा किन्हें है?
- ✓ गर्मी की वजह से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के लिए प्राथमिक इलाज कौनसे है? डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए?
- ✓ अत्यधिक गर्मी से बचने के लिए क्या सावधानी बरती जानी चाहिए?
- ✓ ग्रीष्म लहर क्या होती है?
- ✓ शहरी इलाकों में देखे जाने वाले 'गर्मी के टापू' क्या होते हैं?
- ✓ अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का सामना करने के लिए प्रशासनिक स्तर पर क्या किया जाता है?

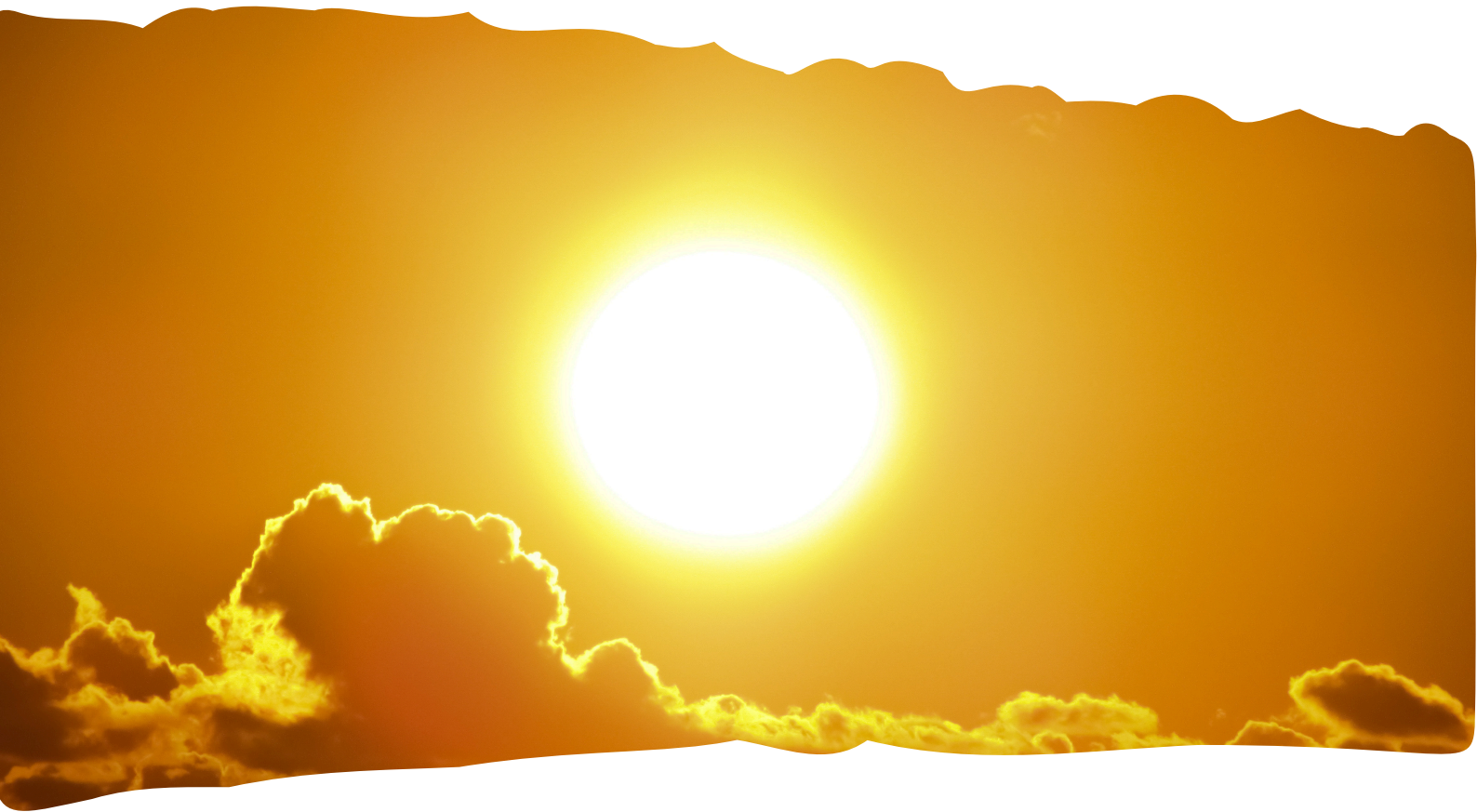
## शरीर का तापमान किस तरह से नियंत्रित होता है?

हमारा शरीर सक्रिय रूप से अपने तापमान को लगातार नियंत्रित करने की कोशिश करता है। जब बाहरी तापमान बढ़ता है तो हमें पसीना आने लगता है। पसीने के सूखने से शरीर ठंडा होता है। (इसे मटके में रखे गए पानी के ठंडे होने के उदहारण के ज़रिए समझते हैं। जब मटके के बारीक छेदों से पानी रिस कर भाप में तब्दील होता है तो इस दौरान वो मटके के अंदर की गर्मी को सोखता है। इसके कारण, मटके के अंदर का तापमान गिरता है और पानी ठंडा हो जाता है।)

इसके अलावा, ज़्यादा तापमान होने पर हमारी चमड़ी के नीचे की खून की छोटी नसों फैलने लगती हैं, जिससे चमड़ी में खून के बहाव की मात्रा और रफ़्तार दोनों बढ़ जाती हैं। इसकी वजह से शरीर से ज़्यादा गर्मी निकल पाती है और शरीर का तापमान गिरने लगता है।

## तापमान संतुलन प्रक्रिया पर अत्यधिक गर्मी की वजह से तनाव होना (हीट स्ट्रेस) क्या होता है?

शरीर का औसत तापमान  $36^{\circ}$  से  $37^{\circ}$  सेल्सियस ( $97^{\circ}$  से  $99^{\circ}$  फ़ारेनहाइट) के बीच होता है। शरीर का तापमान इससे ऊपर जाने पर शरीर को नुकसान होता है। जब आस-पास का तापमान एक सीमा से ज़्यादा होता है (खास तौर जब तापमान और नमी, दोनों बहुत ज़्यादा हो तब) तो तापमान नियंत्रित करने की शरीर की प्रक्रिया पर दबाव पड़ने लगता है जो स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करता है।



## अत्यधिक गर्मी के कारण शरीर को क्या नुकसान होता है?

तापमान को नियंत्रित करने की शारीरिक प्रक्रिया पर बढ़ते दबाव के कारण स्वास्थ्य पर हलके से लेकर गंभीर स्वरूप के प्रभाव हो सकते हैं।

**हलके प्रभाव** - सिर दर्द, गला सूखना, जी घबराना, उल्टी तथा पैरों और हाथों में अकड़न हो सकती है।

**गंभीर प्रभाव** - जब शरीर का तापमान 15 मिनट से ज़्यादा  $41^{\circ}$  सेल्सियस ( $106^{\circ}$  फ़ारेनहाइट) के ऊपर चला जाता है तो तापमान नियंत्रित करने की शरीर की प्रक्रिया पूरी तरह से बंद पड़ जाती है। बाकी अंगों के काम करने की क्षमता भी प्रभावित होती है। इसे **हीट स्ट्रोक या लू लगना** कहा जाता है। इसके सिर चकराने, बेसुधी, बेहोशी, दौरे पड़ने, अंगों द्वारा काम करना बंद करने जैसे लक्षण होते हैं। इलाज में देरी होने पर मौत भी हो सकती है।

**हीट स्ट्रोक प्रकार 1** - आम तौर पर इसे युवाओं में देखा जाता है। अत्यधिक गर्मी में बहुत ज़्यादा शारीरिक मेहनत करने पर (जैसे लंबी दूरी की दौड़ लगाना या पहाड़ की चढ़ाई करना) इस तरह का हीट स्ट्रोक होने या लू लगने की संभावना होती है। बहुत ज़्यादा उमस में अत्यधिक शारीरिक मेहनत करने पर, कम तापमान पर भी इस तरह का हीट स्ट्रोक हो सकता है।

**हीट स्ट्रोक प्रकार 2** - ऐसा अक्सर ग्रीष्म लहर के दौरान होता है, जो छोटे बच्चों या बुजुर्गों या बीमार व्यक्तियों को ज़्यादा प्रभावित करता है। अत्यधिक बाहरी तापमान की वजह से शारीरिक तापमान को काबू कर पाने की शरीर की प्रक्रिया के गड़बड़ाने से, शारीरिक मेहनत किए बिना भी घर के बाहर या अंदर लू लग सकती है। इसके लक्षण धीरे-धीरे बढ़ने की वजह से बीमारी का पता लगाना मुश्किल होता है।

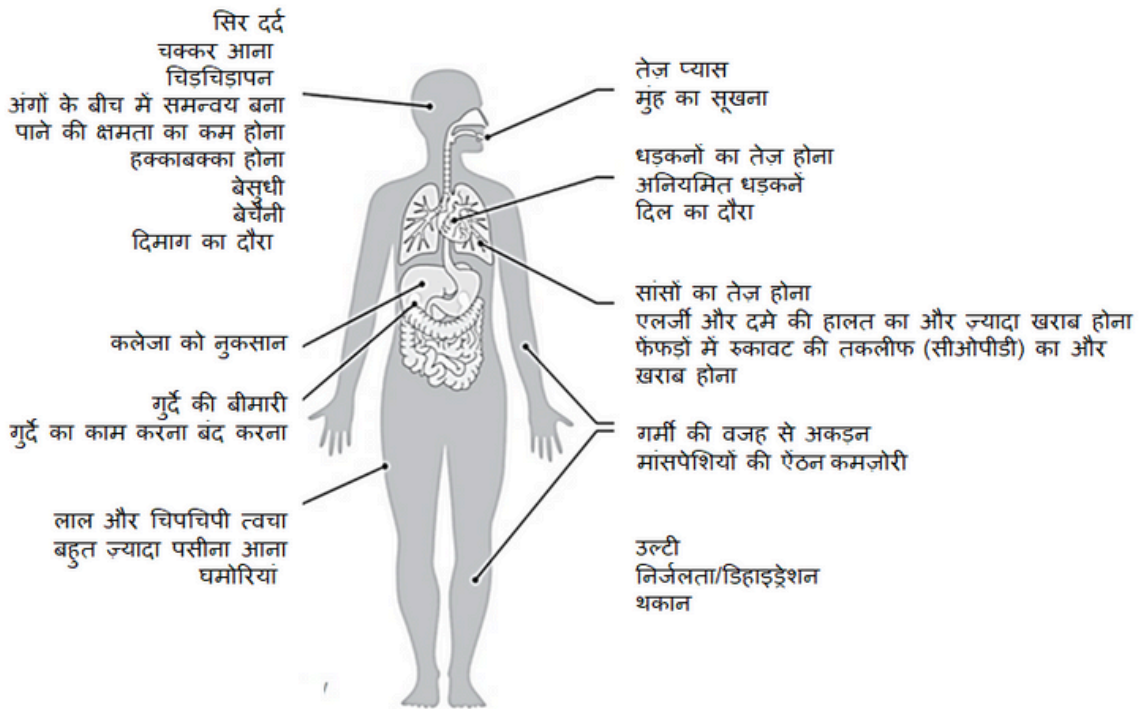


**हृदय पर पड़ने वाला दबाव** - तापमान बहुत ज़्यादा होने पर शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए चमड़ी के नीचे की खून की छोटी नसें फ़ैल जाती हैं जिसकी वजह से खून का बहाव त्वचा की ओर होने लगता है। इसके कारण, शरीर में खून का बहाव बनाए रखने के लिए हृदय को और ज़्यादा काम करना पड़ता है। हृदय पर पड़ने वाले इस अतिरिक्त दबाव की वजह से मौजूदा हृदयरोग और ज़्यादा तीव्र हो सकता है और दिल का दौरा पड़ने या दिल के बंद पड़ने का खतरा भी बढ़ जाता है।

**गुर्दों पर पड़ने वाला दबाव** - बहुत ज़्यादा पसीना आने पर ज़रूरी मात्रा में पानी न पीने से शरीर में पानी का स्तर कम हो जाता है। शरीर डिहाइड्रेट यानी निर्जलित हो जाता है। इसके चलते, पेशाब बनने की प्रक्रिया प्रभावित होती है, जिसकी वजह से गुर्दे एकदम से काम करना बंद कर सकते हैं। लंबे समय तक गर्मी में रहने और ज़रूरी मात्रा में पानी न पीने पर गुर्दों की लंबी बीमारी होने का खतरा भी होता है।

**अन्य प्रभाव** - अत्यधिक गर्मी की वजह से फेंफड़ों की सूजन या सांस लेने में तकलीफ जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं। इस तनाव की वजह से अवसाद और चिड़चिड़ेपन जैसी मानसिक दिक्कतें और ज़्यादा गंभीर रूप ले सकती हैं। दूषित पानी या खाने की वजह से बीमारी होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों के अलावा ग्रीष्म लहर लोगों की काम कर पाने की क्षमता पर भी बुरा असर डालती है। गर्मी के मौसम में होने वाली पानी की कमी और बिजली जाने जैसे अन्य पहलू, स्थिति को बद से बदतर बनाने का काम करते हैं।



## तापमान के किस सीमा के बाद स्वास्थ्य पर सबसे बुरा प्रभाव होता है?

अत्यधिक गर्म मौसम के मानव स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों की पड़ताल करते हुए शोधकर्ताओं ने शहर के दैनिक तापमान और उस शहर में प्रतिदिन होने वाली मौतों के बीच के संबंध की जांच की। उन्होंने पाया कि दिन और रात के दौरान, एक स्तर के बाद तापमान में होने वाली हर डिग्री की बढ़ोत्तरी के साथ, शहर में होने वाले मौतों में तेज़ी से उछाल आता है। तापमान के इस स्तर को गंभीर तापमान स्तर (या सीमांत तापमान) कहा जाता है। अलग-अलग शहरों में किए गए शोध से यह मालूम होता है कि सभी शहरों का सीमांत तापमान एक जैसा नहीं होता है। उमस भरे मौसम वाले इलाकों में गर्मी के बुरे प्रभाव कम तापमान के स्तर पर ही देखे जा सकते हैं। उमस की वजह से पसीना आसानी से नहीं सूखता है, जिसकी वजह से तापमान काबू कर पाने में शरीर को दिक्कत होती है। इस स्थिति में, बाहरी तापमान कम होने पर भी, शरीर को कहीं ज़्यादा गर्मी महसूस होती है। उदाहरण के तौर पर, जब नमी 70% हो तो 35°सेल्सियस के तापमान में 50°सेल्सियस जीतनी गर्मी महसूस होती है।

संक्षिप्त में कहा जाए तो किसी इलाके का सीमांत तापमान कई पहलुओं पर निर्भर करता है जैसे वास्तविक तापमान, नमी, हवा की गति, अत्यधिक गर्मी वाले दिनों की संख्या, इत्यादि। हर शहर का सीमांत तापमान उस इलाके की मौसमी स्थिति के आधार पर तय किया जाना चाहिए।



## अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का सबसे ज़्यादा खतरा किन्हें है?

65 वर्ष से ज़्यादा उम्र वाले व्यक्ति, दिल की बीमारी, ज़्यादा रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) या मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति, छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, मोटापे से पीड़ित व्यक्ति, और शराब का सेवन करने वाले व्यक्तियों को अत्यधिक तापमान की वजह से स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का खतरा ज़्यादा है।

धूप में या ज़्यादा तापमान में काम करने वाले व्यक्तियों (जैसे खेत-मज़दूर, निर्माण कार्य या ईंट के भट्टों में काम करने वाले मज़दूर, रेड़ी लगाने वाले व्यापारी, पुलिस कर्मी या घर के बाहर खेले जाने वाले खेल खेलने वाले खिलाड़ी) को भी इसका ज़्यादा खतरा है।

मानव शरीर में बढ़ते तापमान से निपटने के लिए खुद को ढालने की क्षमता होती ज़रूर है लेकिन यह प्रक्रिया बहुत धीमी होती है। जब ठंडे मौसमों में रहने वाले लोगों को अचानक गर्म मौसम का सामना करना पड़ता है (जैसे, पर्यटक) तो उनपर इनका असर ज़्यादा होता है। इसी तरह, रोज़ कसरत न करने वाला कोई व्यक्ति अगर एक दिन अचानक लंबी दौड़ लगाता है या पहाड़ चढ़ता है तो स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर पड़ सकता है।





**गर्मी की वजह से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के लिए प्राथमिक इलाज कौनसे है? डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए?**

स्वास्थ्य समस्या	लक्षण	प्राथमिक इलाज
<b>घमौरी</b>	त्वचा का लाल पड़ना, पानीदार छाले, खुजली।	तेल त्वचा के छेदों को बंद करके पसीने को बाहर आने से रोकता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से ठंडा नहीं हो पाता है। इससे बचने के लिए नहाते समय साबुन का इस्तेमाल किया जा सकता है। कपड़े/तौलिये की मदद से ठंडे पानी से बार-बार शरीर को पोंछना। छालों को साफ़ रुई और पट्टी से ढंकना। अगर ज़रूरत हो तो डॉक्टर का इलाज।
<b>गर्मी की वजह से अकड़न</b>	मांसपेशियों में दर्द या अकड़न (खास तौर पर पेट या पैर की मांसपेशियों में।) अत्यधिक पसीना आना।	उस व्यक्ति को किसी छायादार जगह ले जाइए। मांसपेशी पर हल्का सा दबाव डालें या मालिश करें। थोड़ी-थोड़ी देर में और थोड़ी मात्रा में पानी पिलाएं (अगर उल्टी होने जैसा लग रहा हो या उल्टी हो रही हो तो पानी मत पिलाएं)।
<b>गर्मी से थकावट</b>	अत्यधिक पसीना आना, त्वचा का पीला पड़ना, सर का दर्द, जी घबराना या उल्टी होना, नब्ज धीमी होना	पंखे, कूलर या एयर कंडीशनर वाली किसी ठंडी जगह पर लेकर जाइए और उस व्यक्ति को लेटा दीजिए। कपड़े ढीले कर दीजिए और शरीर को ठंडे पानी में गीले किए गए तौलिये से पोंछें। थोड़ी-थोड़ी देर में और थोड़ी मात्रा में पानी पिलाएं (अगर उल्टी होने जैसा लग रहा हो या उल्टी हो रही हो तो पानी मत पिलाएं)। अगर आराम महसूस न हो तो उन्हें अस्पताल लेकर जाइए।
<b>गर्मी की वजह से बेहोशी</b>	धूप में लंबे समय तक खड़े रहने या काम करने से बेहोश होना। जिन लोगों को धूप में काम करने की आदत नहीं है उन्हें इसका खतरा ज़्यादा होता है।	पंखे, कूलर या एयर कंडीशनर वाली किसी ठंडी जगह पर लेकर जाइए और उस व्यक्ति को लेटा दीजिए। थोड़ी-थोड़ी देर में और थोड़ी मात्रा में पानी पिलाएं (अगर उल्टी होने जैसा लग रहा हो या उल्टी हो रही हो तो पानी मत पिलाएं)। बार-बार बेहोश होने पर या अकड़न या छाती में लगातार दर्द होने पर उस व्यक्ति को अस्पताल लेकर जाएं।

स्वास्थ्य समस्या	लक्षण	प्राथमिक इलाज
लू लगना (हीट स्ट्रोक)	शरीर बहुत ज़्यादा गर्म हो जाता है; त्वचा बहुत रूखी-सूखी होती है। नब्ज तेज़ होना, बेहोशी, हक्काबक्का सा महसूस करना, दौरा पड़ना। अगर तुरंत इलाज न किया जाए तो मौत होने का खतरा।	लू लगना (हीट स्ट्रोक) एक आपातकालीन स्थिति है। उस व्यक्ति को किसी ठंडी जगह पर लेटाएं। ठंडे पानी से नहलाएं या ठंडे पानी में भिगोए गए तौलिये से पोंछें या गीली कंबल में लपेटें और उन्हें पंखे के नीचे लेटाएं। तुरंत एम्बुलेंस बुलाएं और उन्हें अस्पताल ले जाएं।

Source - Training Manual for Medical Officers for Prevention and Management of Heat-Related Illnesses, National Programme on Climate Change & Human Health, National Centre for Disease Control, India

<b>लू लगना (हीट स्ट्रोक) एक आपातकालीन स्थिति है। नीचे दिए गए लक्षण, स्थिति के गंभीर और आपातकालीन होने का संकेत देते हैं।</b>	
बड़ों (वयस्क) में	बच्चों में
शरीर के तापमान का 104 <sup>0</sup> फ़ारेनहाइट से ज़्यादा बढ़ना तेज़ सिर दर्द हक्का बक्का महसूस करना, चिड़चिड़ापन लाल, सूखी, गर्म त्वचा थकावट, कमजोरी, चक्कर आना जी घबराना, उल्टी होना सांसों तेज़ होना, घबराहट बेहोशी	भूख न लगना अत्यधिक चिड़चिड़ापन पेशाब में कमी सूखी, थकी आंखें मुँह का सूखना उदासी, बेचैनी दौरे पड़ना खून निकलना

Source: Public Health Advisory: Extreme Heat/Heatwave National Programme on Climate Change & Human Health, National Centre for Disease Control, India

## अत्यधिक गर्मी से बचने के लिए क्या सावधानी बरती जानी चाहिए?

### ✓ शरीर में पानी की ज़रूरी मात्रा बनाए रखने के उपाय

- पर्याप्त मात्रा में पानी, नींबू पानी, ओआरएस घोल या तरल भोजन लेना। हर दिन 8 से 10 गिलास पानी पीना ज़रूरी है।
- घर में बनाई गई नमकीन और ठंडी चीजें पीना (जैसे लस्सी, छाछ, शरबत)।
- सफर के दौरान पीने का पानी साथ लेकर चलना।
- ताज़ा फल खाना जैसे ककड़ी, तरबूज, खरबूज, इत्यादि।

### ✓ शरीर को ठंडा रखने के उपाय

- धूप वाली जगह से किसी ठंडी, छायादार जगह जाना।
- सिर को टोपी या किसी रुमाल से ढक कर रखना।
- नहाना, बीच-बीच में गीले तौलिये से शरीर को पोंछना या शरीर को गीले कपड़े से ढकना।
- सफ़ेद या हल्के रंग के ढीले और सूती कपड़े पहनना।
- पंखे या कूलर का इस्तेमाल करते हुए घर पर या काम की जगह पर ठंडक बनाए रखना।
- अगर धूप में जाने के अलावा कोई विकल्प न हो तो सीधी धूप से बचने के लिए छाते, रुमाल या टोपी का इस्तेमाल करना।

### नीचे दी गई चीजों से बचे

- तेज़ धूप में बाहर खेलना या शारीरिक काम करना या घूमना। (इन कामों के लिए सुबह या शाम का समय चुनें।)
- पहले से ही काट कर और बिना ढके रखे गए फल खाना और चाय, कॉफ़ी, सोडा युक्त पेय और शराब का सेवन करना।
- छोटे बच्चों और बुजुर्गों को धूप में खड़ी कार में छोड़ कर जाना।

## ग्रीष्म लहर क्या होती है?

ग्रीष्म लहर की कई परिभाषाएं हैं। भारतीय मौसम विभाग की परिभाषा के अनुसार, जब मैदानी इलाकों में अधिकतम तापमान  $40^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा, तटीय इलाकों में  $37^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा और पहाड़ी इलाकों में  $30^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा हो तो यह माना जाता है कि ग्रीष्म लहर देखी जा रही है। इस परिभाषा के तहत अगर किसी इलाके का अधिकतम तापमान उसके औसत तापमान से कम से कम दो दिनों के लिए  $4.5^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा हो तो ग्रीष्म लहर मानी जाती है। (अगर किसी क्षेत्र का अधिकतम तापमान उसके सामान्य औसत तापमान से  $6.4^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा होता है तो इसे तीव्र ग्रीष्म लहर घोषित किया जाता है)। अगर अधिकतम तापमान  $45^{\circ}$  सेल्सियस से ज़्यादा हो तो आमतौर पर, बिना अधिकतम और औसत तापमान के अंतर को देखे, ग्रीष्म लहर की घोषणा की जाती है। (अगर अधिकतम तापमान  $47^{\circ}$  सेल्सियस या इससे ज़्यादा होता है तो इसे तीव्र ग्रीष्म लहर मानी जाती है।)

मौसम विभाग ग्रीष्म लहर की सूचना या चेतावनी नीचे दिए गए रंगों के कोड की मदद से टेलीविज़न, अख़बारों और अन्य प्रसार माध्यमों के ज़रिए देता है ताकि प्रशासन और नागरिक ज़रूरी सावधानी बरत सकें।

40° सेल्सियस से ज़्यादा तापमान	45° सेल्सियस से ज़्यादा तापमान	47° सेल्सियस से ज़्यादा तापमान
यलो अलर्ट	ऑरेंज अलर्ट	रेड अलर्ट
Heat Alert	Severe heat alert	Extreme heat alert

स्वास्थ्य के नज़रिए से ग्रीष्म लहर की तीव्रता को समझने के लिए, सिर्फ तापमान पर ध्यान देने के बजाय नमी और तापमान दोनों पर ध्यान देना ज़रूरी है। ग्रीष्म लहर की चेतावनियों में इस पहलू को शामिल करना बहुत ज़रूरी है।

## शहरी इलाकों में देखे जाने वाले 'गर्मी के टापू' क्या होते हैं?

शहरी इलाकों का तापमान आम तौर पर आस-पास के ग्रामीण इलाकों के मुकाबले ज़्यादा होता है। इसका कारण यह है कि शहरों में गाड़ियों और कारखानों की वजह से ज़्यादा प्रदूषण होता है, जो वातावरण में गर्मी को कैद कर लेता है। इमारतों को बनाने के लिए इस्तेमाल होने वाले सीमेंट, कांच, धातु, और प्लास्टिक ज़्यादा गर्मी सोखते हैं और ठंडा होने के लिए ज़्यादा समय लेते हैं। इसकी तुलना में पेड़ों वाली या खेती की ज़मीन ज़्यादा जल्द ठंडी होती है। शहरों में इमारतों की भरमार होती है और पेड़ों और हरियाली की कमी। इसलिए, शहरी इलाकों का तापमान आसपास के ग्रामीण इलाकों से ज़्यादा होता है, खास तौर पर शाम और रात के समय। इन इलाकों को 'गर्मी के टापू' कहा जाता है। इस तरह के गर्मी के टापू शहर के कई भागों में देखे जाते हैं और इनकी तीव्रता में भी काफी अंतर देखा जाता है।

पिछले कई सालों के दौरान, भारत के विभिन्न इलाकों में ग्रीष्म लहर और तीव्र ग्रीष्म लहरों की संख्या में बढ़ोत्तरी हुई है। ऊंचे तापमान के पिछले सभी रिकॉर्ड टूटते जा रहे हैं। अनुमान लगाया जा रहा है कि वैश्विक तापमान में हो रही बढ़ोत्तरी की वजह से ग्रीष्म लहरों की संख्या, अवधि, और तीव्रता में तेज़ी आएगी। भारत के कुछ इलाकों में अभी से ही जानलेवा ग्रीष्म लहर देखी जाने लगी है। भविष्य में, कई बड़े इलाके इसी तरह की ग्रीष्म लहरों की चपेट में आ सकते हैं। 'गर्मी के टापू' और घनी आबादी के कारण शहरी इलाके ज़्यादा खतरे में हैं।



## अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का सामना करने के लिए प्रशासनिक स्तर पर क्या किया जाता है?

सार्वजनिक स्वास्थ्य के नज़रिए से, अत्यधिक गर्मी का सभी इलाकों में एक जैसा प्रभाव नहीं पड़ता है। स्वास्थ्य पर होने वाला प्रभाव मुख्यतः तीन पहलुओं पर निर्भर करता है: किसी क्षेत्र या किसी समूह द्वारा अनुभव की जाने वाली गर्मी की तीव्रता; गर्मी से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से व्यक्ति की जूझ पाने की शारीरिक क्षमता, और गर्मी के प्रभाव से बच पाने के लिए ज़रूरी संसाधनों की उपलब्धता। गर्मी के मानव स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों को घटाने के लिए रणनीतियां विकसित करते समय, विभिन्न समूहों की ज़रूरतों और उन्हें पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बारे में सोचना बहुत ज़रूरी है। भारत सरकार हर साल कुछ चुनिंदा राज्यों और शहरों के लिए 'गर्मी से निपटने की योजनाएं' (Heat action plans) तैयार करती है। इनमें ग्रीष्म लहरों के बारे में सूचना/चेतावनी देने, जागरूकता पैदा करने के प्रयास, प्रशासनिक कदम, और स्वास्थ्य केंद्रों की तैयारी जैसे पहलू शामिल होते हैं। गर्मी से निपटने की योजना तैयार करते समय विभिन्न समूहों के सामने आने वाली जोखिमों और उनकी ख़ास ज़रूरतों का आंकलन करना ज़रूरी है। इसकी ज़िम्मेदारी मुख्यतः स्थानीय प्रशासन की होती है और जनता की भागीदारी इसे ज़्यादा अर्थपूर्ण बना सकती है।



आपातकालीन कार्रवाई के साथ-साथ गर्मी से बचने के लिए सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए दीर्घकालिक योजनाएं बनानी होंगी और उन्हें व्यवस्थित रूप से लागू करना होगा। इनमें हवादार आवास, कम गर्मी सोखने वाले रंगों और निर्माण सामग्री वाली इमारतें, पंखों और कूलर जैसी सुविधाओं वाले और पानी तथा बिजली जैसी बुनियादी सुविधाओं वाले घरों का निर्माण करना, 'गर्मी के टापू' बनने से रोकने के लिए सही नगर योजना तैयार करना, आसानी से उपलब्ध होने वाली स्वास्थ्य सेवाएं मुहैया कराना, इत्यादि शामिल होंगे।

किसी एक इकाई के लिए यह सब करना मुमकिन नहीं है। इस मुश्किल चुनौती से निपटने के लिए स्थानीय प्रशासन, स्वास्थ्य और प्रशासनिक व्यवस्था तथा सामाजिक संगठनों की पहल और सहयोग के साथ-साथ नागरिक समाज और आम जनता की भागीदारी की भी ज़रूरत होगी।



अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव: इनसे कैसे बचा जाए?

© प्रयास २०२४

प्रयास

Email: [health@prayaspune.org](mailto:health@prayaspune.org)

Website: [www.prayaspune.org](http://www.prayaspune.org)

अमृता क्लिनिक, आठवले कॉर्नर,

डेक्कन जिमखाना, पुणे ४११००४

फोन नं : ०२० २५४४१२३०/८०८७०१५७२६

लेखन और रचना :

रीतू परचुरे

वैशाली डोंगरे

अनुवाद:

सिद्धार्थ जोशी

आर्थिक साह्य : Intox Pvt Ltd, Pune, an Aragen Company



वैश्विक जलवायु परिवर्तन की वजह से आने वाले समय में अत्यधिक गर्मी एक गंभीर मुद्दा बन सकती है। जन जागरूकता, प्रशासनिक सावधानी और उचित लोक-नीतियों के ज़रिए अत्यधिक गर्मी के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों को कम किया जा सकता है। इस मुद्दे के बारे में सटीक वैज्ञानिक जानकारी को ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक पहुंचाने की ज़रूरत है। यह पुस्तिका इस दिशा में एक कदम है। इसका मुक्त रूप से प्रचार करें।

प्रयास  
प्रयास (आरोग्य गट)