सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य सल्ला

अति उष्णता — उष्णतेची लाट

हे करा

सर्वसामान्य जनतेसाठी

हायड्रेटेड रहा :

- तुम्हाला तहान लागली नसली तरीही जेव्हा शक्य असेल तेव्हा पुरेसे पाणी प्या. तहान लागणे हे निर्जलीकरणाचे सूचक आहे.
- प्रवास करताना पिण्याचे पाणी सोबत ठेवा.
- ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन (ओआरएस) आणि लिंबू पाणी, बटर मिल्क/लस्सी यांसारखे घरगुती पेये वापरा, थोडेसे मीठ घालून फळांचा रस घ्या.
- टरबूज, खरबूज, संत्री, द्राक्षे, अननस, काकडी, कोशिंबिर, इतर स्थानिक उपलब्ध फळे आणि भाज्या यासारख्या उच्च पाण्याचे प्रमाण असलेली हंगामी फळे आणि भाज्या खा.

परिधान करा :

- पातळ सैल, सुती कपडे शक्यतो फिकट रंगाचे परिधान करा.
- आपले डोके झाकून ठेवा : थेट सूर्यप्रकाशाच्या संपर्कात असताना छत्री, टोपी, टॉवेल आणि इतर पारंपरिक वस्तू डोके झाकण्यासाठी वापरा.
- सूर्य प्रकाशात/उन्हात बाहेर जाताना शूज किंवा चप्पल घाला

सतर्क रहा :

- रेडिओ ऐका, टीव्ही बघा, स्थानिक हवामान बातम्यांसाठी वर्तमानपत्र वाचा. भारतीय हवामानशास्त्र विभागाच्या (IMD) वेबसाइट https://mausam.imd.gov.in/ वर हवामानाची अद्ययावत माहिती मिळवा.

शक्य तितके घरामध्ये/सावलीत रहा :

- चांगल्या हवेशीर आणि थंड ठिकाणी
- थेट सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेच्या लाटांना अडथळा निर्माण करा : शक्यतो तुमच्या घराच्या ऊन येणाऱ्या बाजूच्या खिडक्या आणि पडदे दिवसा बंद ठेवा, रात्री थंड हवा येण्यासाठी त्या खिडक्या उघडा.
- घराबाहेर जात असल्यास, तुमची बाहेरील कामे दिवसाच्या थंड वेळेपर्यंत मर्यादित करा, म्हणजे सकाळी आणि संध्याकाळी.
- दिवसाच्या थंड वेळेमध्ये बाहेरच्या कामांचे वेळापत्रक किंवा नियोजन करा.

जोखमीच्या लोकांसाठी

कोणालाही उष्णतेचा त्रास आणि उष्णतेशी संबंधित आजाराचा त्रास होऊ शकतो, तरीही काही लोकांना इतरांपेक्षा जास्त धोका असतो आणि त्यांच्याकडे अतिरिक्त लक्ष दिले पाहिजे.

यात समाविष्ट :

- लहान मुले आणि बालके
- गर्भवती महिला
- घराबाहेर काम करणारे लोक
- ज्या लोकांना मानसिक आजार आहे
- शारीरिकदृष्ट्या आजारी, विशेषत: हृदयरोग किंवा उच्च रक्तदाब
- थंड हवामानापासून उष्ण हवामानापर्यंतच्या भागात प्रवास करणाऱ्यांनी त्यांच्या शरीराला उष्णतेला अनुकूल होण्यासाठी एक आठवडा वेळ द्यावा, जास्त श्रम टाळावेत आणि भरपूर पाणी प्यावे. उष्ण वातावरणात एक्सपोजर/शारीरिक क्रिया हळूहळू वाढल्याने (10-15 दिवसांपेक्षा जास्त) अनुकूलता प्राप्त होते.

इतर खबरदारी

- एकटे राहणारे वृद्ध किंवा आजारी लोकांचे पर्यवेक्षण केले पाहिजे आणि त्यांच्या आरोग्याचे दैनंदिन निरीक्षण केले पाहिजे.
- तुमचे घर थंड ठेवा, पडदे, शटर किंवा सनशेड वापरा आणि रात्री खिडक्या उघड्या ठेवा.
- दिवसा खालच्या मजल्यावर राहण्याचा प्रयत्न करा.
- शरीर थंड करण्यासाठी पंखे, स्प्रे बाटल्या, ओले कापड, बर्फाचा वापर करावा.
- 20°C तापमान असलेल्या पाण्यात घोट्याच्या वरपर्यंत पाय बुडवल्याने निर्जलीकरण आणि थर्मल अस्वस्थता कमी होऊन जलद थंडावा मिळतो.

उष्णतेचा आरोग्यावर परिणाम : उष्णतेशी संबंधित आजार

- सामान्य मानवी शरीराचे तापमान 36.4°C ते 37.2°C (97.5°F ते 98.9°F) दरम्यान असते.
- उष्णतेशी संबंधित आजारांमध्ये (सौम्य ते गंभीर) अंगावर पुरळ (अंगाला टोचणारी उष्णता), सूज (उष्णतेमुळे हात, पाय आणि घोट्याला सूज येणे), पेटके (उष्णतेमुळे स्नायूंमध्ये पेटके), उष्माघात, गोंधळल्यासारखे वागणे, काहीही न सुचणे, उष्णतेमुळे थकवा, यांचा समावेश होतो.
- उष्णतेमुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी, श्वसन, किडनी रोगांसारख्या जुनाट आजारांवरील ताण देखील वाढू शकतो.

उष्णतेमुळे शरीरावर परिणाम करणाऱ्या लक्षणांकडे लक्ष द्या, ज्यात हे समाविष्ट आहे :

- चक्कर येणे किंवा मूर्च्छा येणे
- डोकेदुखी
- अतिशय गडद पिवळ्या लघवीसह लघवीचे प्रमाण कमी होणे
- मळमळ किंवा उलट्या
- अति तहान लागणे
- जलद श्वासोच्छवास आणि हृदयाचे ठोके

उष्णतेमुळे होणारे आजार टाळता येतात

तीव्र उष्णतेमध्ये तुम्हाला किंवा इतरांना अस्वस्थ वाटत असल्यास आणि वरीलपैकी कोणतीही लक्षणे जाणवल्यास,

- ताबडतोब थंड ठिकाणी जा आणि द्रव पदार्थ प्या. पाणी हे सर्वोत्तम पेय आहे.
- तुमच्या शरीराचे तापमान मोजा
- वैद्यकीय मदत मिळवा

जर स्नायूंमध्ये वारंवार वेदना येऊन त्या ठणकत असतील

(विशेषतः पाय, हात किंवा ओटीपोटात, अनेक प्रकरणांमध्ये अति उष्ण हवामानात असे होते) तर,

- ताबडतोब थंड जागी विश्रांती घ्या आणि इलेक्ट्रोलाइट्स असलेले ओरल रिहायड्रेशन सोल्यूशन्स प्या.
- एक तासांपेक्षा जास्त वेळ स्नायूंमध्ये वेदना होत असतील तर वैद्यकीय मदत घ्या.

उष्माघात ही वैद्यकीय आणीबाणी आहे!

धोक्याच्या लक्षणांबद्दल जागरुक रहा आणि लक्षणे आढळल्यास त्वरित वैद्यकीय मदत घ्या.

प्रौढांमध्ये

- दिशाभूल, गोंधळासह बदललेली मानसिक संवेदना आणि चिडचिड,
- अॅटॅक्सिया, फेफरे किंवा कोमामध्ये जाणे
- गरम, लाल आणि कोरडी त्वचा
- मुख्य शरीराचे तापमान ≥40°C किंवा 104°F
- धडधडणारी डोकेदुखी
- चिंता, चक्कर येणे, मूर्च्छा येणे आणि डोके हलके होणे,
- स्नायू कमकुवत होणे किंवा पेटके येणे
- मळमळ आणि उलटी
- जलद हृदयाचे ठोके/श्वास घेण्यास त्रास

मुलांमध्ये

- आहार घेण्यास नकार
- अति चिडचिडेपणा
- लघवीचे प्रमाण कमी
- तोंड कोरडे पडणे, शुष्क त्वचा आणि अश्रू न येणे / खोल गेलेले डोळे
- सुस्ती/बदललेल्या संवेदना
- जखडणे
- शरीराच्या कोणत्याही भागातून रक्तस्त्राव

जर एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराचे तापमान
वाढलेले आढळले किंवा बेशुद्धावस्था, गोंधळलेला किंवा
घाम येणे थांबले तर ताबडतोब
108/102 वर कॉल करा

प्रतीक्षा करत असताना, व्यक्तीचे शरीर थंड ठेवण्याचे प्रयत्न करा:
शक्य असल्यास त्यांना थंड ठिकाणी हलवा; त्वचेच्या जास्तीत जास्त
भागाला थंड पाणी लावा किंवा थंड पाण्याच्या कपड्याने झाका;
आणि व्यक्तीला शक्य तितके हवेशीर ठेवा/पंख्याची हवा द्या.

हे करू नका

- उन्हात बाहेर पडणे टाळा, विशेषतः दुपारी 12:00 ते 03:00 दरम्यान.
- दुपारच्या वेळी बाहेर पडताना अति परिश्रमाची कामे टाळा.
- अनवाणी बाहेर जाऊ नका.
- जास्त उन्हाळ्यात स्वयंपाक करणे टाळा. स्वयंपाक क्षेत्र हवेशीर ठेवण्यासाठी दरवाजे आणि खिडक्या पुरेशा उघडा.
- अल्कोहोल, चहा, कॉफी आणि कार्बोनेटेड शीतपेये किंवा मोठ्या प्रमाणात साखर असलेले पेय टाळा, कारण यामुळे शरीरातील द्रवपदार्थ जास्त प्रमाणात कमी होतात किंवा पोटात पेटके येऊ शकतात.
- उच्च प्रथिनेयुक्त अन्न टाळा आणि शिळे अन्न खाऊ नका.
- पार्क केलेल्या वाहनात लहान मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना एकटे सोडू नका. वाहनातील तापमान धोकादायक ठरु शकते.

कामगार, मालक व देखरेख ठेवणाऱ्या व्यक्तींसाठी

- कामाच्या ठिकाणी थंड पिण्याचे पाणी द्या आणि हायड्रेटेड राहण्यासाठी त्यांना दर 20 मिनिटांनी किंवा त्याहून अधिक वेळा एक कप पाणी पिण्याची आठवण करून द्या.
- थेट सूर्यप्रकाश टाळण्यासाठी कामगारांना सावध करा.
- कामगारांसाठी छायांकित / सावली असलेले कार्य क्षेत्र प्रदान करा. कामाच्या ठिकाणी तात्पुरता निवारा तयार केला जाऊ शकतो.
- दिवसाच्या थंड वेळेत म्हणजे सकाळ आणि संध्याकाळच्या वेळेत श्रमाच्या आणि बाहेरच्या कामांचे नियोजन करा.
- बाह्य कार्यासाठी विश्रांतीची वारंवारता आणि वेळ वाढवा - श्रमिक कामाच्या 1 तासानंतर किमान प्रत्येक 5 मिनिटांनी विश्रांती घ्या.
- रेडिओ ऐका, टीव्ही बघा, स्थानिक हवामान बातम्यांसाठी वर्तमानपत्र वाचा आणि त्यानुसार कार्य करा. भारतीय हवामानशास्त्र विभागाच्या (IMD) वेबसाइट https://mausam.imd.gov.in/ वर हवामानाची अद्ययावत माहिती मिळवा.
- अतिरिक्त कर्मचारी नियुक्त करा किंवा कामाचा वेग कमी करा.
- प्रत्येक जण योग्य रीतीने अनुकूल आहे याची खात्री करा : गरम हवामानात अनुकूल होण्यासाठी काही आठवडे लागतात. कामाच्या पहिल्या पाच दिवसात, एका दिवशी तीन तासांपेक्षा जास्त काम करु नका. हळूहळू कामाचे प्रमाण आणि वेळ वाढवा.
- कामगारांना उष्णतेशी संबंधित आजार होण्याचा धोका आणि उष्णतेच्या तणावाची चिन्हे आणि लक्षणे वाढवणारे घटक ओळखण्यासाठी प्रशिक्षित करा आणि "मित्र प्रणाली" सुरु करा कारण लोकांना त्यांची स्वतःची लक्षणे लक्षात येण्याची शक्यता कमी असू शकते.
- प्रशिक्षित प्रथमोपचार करणारे उपलब्ध असावेत आणि उष्णतेशी संबंधित आजार झाल्यास आपत्कालीन प्रतिसाद योजना असावी.
- गर्भवती कामगार आणि वैद्यकीय मदतीची स्थिती असलेल्या कामगारांनी किंवा काही औषधे घेत असलेल्या कामगारांनी उन्हामध्ये काम करण्याबद्दल त्यांच्या डॉक्टरांशी चर्चा करावी.
- घराबाहेर काम करत असल्यास फिकट रंगाचे कपडे परिधान करा, शक्यतो लांब बाहींचा शर्ट आणि पँटने शरीर झाकून ठेवा. थेट सूर्यप्रकाशात काम करण्यासाठी प्रतिबंध करा.
- कामगारांसाठी जागरूकता मोहीम आयोजित करा
- कामाच्या ठिकाणी तापमान आणि त्याचा अंदाज देण्यासाठी व्यवस्था करा.
- माहितीपूर्ण पत्रिका वितरित करा आणि कामगार, मालक व देखरेख ठेवणाऱ्या व्यक्तींसाठी अति उष्णतेच्या आरोग्यावरील परिणामांबद्दल प्रशिक्षण आयोजित करा आणि उच्च तापमानात स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी शिफारसी करा.

सामूहिक मेळावा/क्रीडा कार्यक्रमादरम्यान खबरदारी

- परिसरात सक्रिय उष्णतेच्या सूचना नसतानाही घरात/घराबाहेरील गर्दीच्या परिस्थितीमुळे तीव्र उष्मा-संबंधित आजारांचा (एचआरआय) धोका वाढतो.
- शारीरिक श्रम, थेट सूर्यप्रकाशाशी संपर्क, जास्त गर्दी अशा ठिकाणी सावली, पाणी इ. चा अभाव असतो. यामुळे असुरक्षित गटांचे आरोग्य बिघडू शकते.
- उपस्थितांनी हायड्रेटेड, थंड ठिकाणी रहावे, एचआरआय चिन्हे, लक्षणांबद्दल जागरुक असले पाहिजे आणि आवश्यक असल्यास वैद्यकीय सेवा घ्यावी.