

Dos and Don'ts for Heat wave

Dos

Must for All

- Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news or download weather information related mobile app.
- Drink sufficient water - even if not thirsty. Persons with epilepsy or heart, kidney or liver disease who are on fluid-restricted diets or have a problem with fluid retention should consult a doctor before increasing liquid intake.
- Use ORS (Oral Rehydration Solution), homemade drinks like lassi, torani (rice water), lemon water, buttermilk, coconut water, etc. to keep yourself hydrated.
- Wear lightweight, light-coloured, loose, cotton clothes.
- If outside, cover your head: Use a cloth, hat or umbrella. Use sunglasses to protect your eyes and sunscreen to protect your skin.
- Get trained in first aid.
- Take special care for the elderly, children, sick or overweight as they are more likely to become victims of excessive heat.

Employers and Workers

- Provide cool drinking water at the workplace.
- Provide resting shade clean water, buttermilk, first-aid kits with ice-packs and ORS (Oral Rehydration Solution) for all workers.
- Caution workers to avoid direct sunlight.
- Schedule strenuous jobs to cooler times of the day.
- Increase the frequency and length of rest breaks for outdoor activities.
- Give lighter work and shorter hours to workers new to a high heat area.
- Pregnant women and workers with a medical condition should be given additional attention.

- Notify workers about heat wave alerts.

Other Precautions

- Stay indoors as much as possible.
- Traditional remedies like onion salad and raw mango with salt and cumin can prevent heat stroke.
- Use fans, damp clothing and take a bath in cold water frequently.
- Offer water to vendors and delivery people who come to your home or office.
- Use public transport and car-pooling. This will help reduce global warming and heat.
- Don't burn dry leaves, agriculture residue and garbage.
- Conserve water bodies. Practice rainwater harvesting.
- Use energy-efficient appliances, clean fuel and alternative sources of energy.
- If you feel dizzy or ill, see a doctor immediately or ask somebody to take you to the doctor immediately.

For a cooler home

- Use solar reflective white paint, cool roof technology, air-light and cross ventilation and thermo cool insulation for low-cost cooling. You can also keep haystacks or grow vegetation on roofs.
- Install temporary window reflectors such as aluminium foil-covered cardboard to reflect heat back outside.
- Keep your home cool, use dark colour curtains, tinted glass/ shutters or sunshade and open windows at night. Try to remain on the lower floors.
- Green roofs, green walls and indoor plants reduce heat by cooling the building naturally, reducing air-conditioning requirements and release of waste heat.

- Maintain AC temperature at 24 degrees or higher. This will reduce your electricity bill and make your health better.

While constructing a new Home

- Use cavity wall technology instead of regular walls.
- Construct thick walls. They keep the interiors cool.
- Construct lattice walls and louvered openings. They allow maximum air flow while blocking the heat.
- Use natural materials like lime or mud to coat walls.
- Avoid glass, if possible.
- Consult a Building Technology expert before construction.

Treatment of a person affected by sunstroke

- Use a wet cloth / pour water on the victim's head.
- Give the person ORS to drink or lemon sarbat / torani or whatever is useful to rehydrate the body.
- Take the person immediately to the nearest health centre.
- If consistently experiencing high body temperature, throbbing headache, dizziness, weakness, nausea or disorientation in the summer, call an ambulance.

Don'ts

- Avoid going out in the sun, especially between 12.00 noon and 3.00 p.m.
- Avoid strenuous activities when outside in the afternoon.
- Do not go out barefoot.
- Avoid cooking during peak hours. Open doors and windows to ventilate cooking area adequately.
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks, which dehydrates the body.
- Avoid high-protein, salty, spicy and oily food. Do not eat stale food.
- Do not leave children or pets alone in parked vehicles.

- Avoid using incandescent light bulbs which may generate unnecessary heat, as can computers or appliances.

Dos and Don'ts for Heat wave in Agriculture

Dos

- Apply light and frequent irrigation to the standing crops.
- Increase the frequency of irrigation at critical growth stages.
- Mulch with crop residue, straw, /polythene or undertake soil mulching to conserve soil moisture.
- Irrigate only during the evening or early morning.
- Use sprinkler irrigation.
- If your area is prone to heat wave – adopt wind / shelters breaks.

Animal Husbandry

Dos

- Keep animals in shade and give them plenty of clean and cold water to drink.
- Do not make them work between 11 am to 4 pm.
- Cover the shed roof with straw, paint it white or plaster with dung-mud to reduce temperature.
- Use fans, water spray and foggers in the shed.
- During extreme heat, spray water and take cattle to a water body to cool off.
- Give them green grass, protein-fat bypass supplement, mineral mixture and salt. Make them graze during cooler hours.
- Provide curtains and proper ventilation in poultry house.

Don'ts

- Avoid grazing / feeding of cattle during noon hours.

వడ గాలులు: చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

చేయతగినవి : అందరికీ సంబంధించినవి

- రేడియో వినండి; టీవీ చూడండి; స్థానిక వాతావరణ వార్తల కోసం వార్తాపత్రిక చదవండి లేదా వాతావరణ సమాచారం సంబంధిత మొబైల్ అనువర్తనాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేయండి.
- తగినంత నీరు త్రాగండి - దాహం లేకపోయినా. మూర్ఛ లేదా గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి ఉన్నవారు ద్రవం-నిరోధిత ఆహారంలో ఉన్నవారు లేదా ద్రవం నిలుపుకోవడంలో సమస్య ఉన్నవారు ద్రవ తీసుకోవడం పెంచే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.
- మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి ORS (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్), ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలు లాసీస్, తోరాని (బియ్యం నీరు), నిమ్మకాయ నీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు మొదలైనవి వాడండి.
- తేలికైన, లేత రంగు, వదులుగా, పత్తి దుస్తులను ధరించండి.
- బయట ఉంటే, మీ తలను కప్పుకోండి: ఒక వస్త్రం, టోపీ లేదా గొడుగు ఉపయోగించండి. మీ కళ్ళను రక్షించడానికి సన్ గ్లాసెస్ మరియు మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి సన్ స్క్రీమ్ ఉపయోగించండి.
- ప్రథమ చికిత్సలో శిక్షణ పొందండి.
- వృద్ధులు, పిల్లలు, అనారోగ్యంతో లేదా అధిక బరువుతో వారు అధిక వేడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

యజమానులు మరియు కార్మికులు

- కార్యాలయంలో చల్లని తాగునీరు అందించండి.
- నీడ శుభ్రమైన నీరు, మజ్జిగ, ఐస్ ప్యాక్‌లతో ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి మరియు కార్మికులందరికీ ORS (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్) అందించండి.
- ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిని నివారించడానికి కార్మికులను హెచ్చరించండి.
- రోజులోని చల్లని సమయాలకు కఠినమైన ఉద్యోగాలను షెడ్యూల్ చేయండి.
- బహిరంగ కార్యకలాపాల కోసం విశ్రాంతి విరామాల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు పొడవును పెంచండి.

- అధిక వేడి ప్రాంతానికి కొత్తగా పనిచేసే కార్మికులకు తేలికైన పని మరియు తక్కువ గంటలు ఇవ్వండి.
- గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు వైద్య పరిస్థితి ఉన్న కార్మికులకు అదనపు శ్రద్ధ ఇవ్వాలి.

వడ గాలులు హెచ్చరికల గురించి కార్మికులకు తెలియజేయండి.

ఇతర జాగ్రత్తలు

- వీలైనంత వరకు ఇంట్లో ఉండండి.
- ఉల్లిపాయ సలాడ్ మరియు ఉప్పు మరియు జీలకర్రతో ముడి మామిడి వంటి సాంప్రదాయ నివారణలు హీల్డ్ స్ట్రోక్‌ను నివారించవచ్చు.
- అభిమానులను వాడండి, తడిగా ఉన్న దుస్తులు మరియు చల్లటి నీటిలో తరచుగా స్నానం చేయండి.
- మీ ఇంటికి లేదా కార్యాలయానికి వచ్చే విక్రేతలు మరియు డెలివరీ వ్యక్తులకు నీటిని అందించండి.
- ప్రజా రవాణా మరియు కార్-పూలింగ్ ఉపయోగించండి. ఇది గ్లోబల్ వార్మింగ్ మరియు వేడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.
- పొడి ఆకులు, వ్యవసాయ అవశేషాలు మరియు చెత్తను కాలచువద్దు.
- నీటి వనరులను పరిరక్షించండి. వర్షపునీటి పెంపకాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయండి.
- శక్తి-సమర్థవంతమైన ఉపకరణాలు, స్వచ్ఛమైన ఇంధనం మరియు శక్తి యొక్క ప్రత్యామ్నాయ వనరులను ఉపయోగించండి.
- మీకు మైకము లేదా అనారోగ్యం అనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని చూడండి లేదా మిమ్మల్ని వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లమని ఎవరైనా అడగండి.

చల్లటి ఇంటికి

తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన శీతలీకరణ కోసం సౌర రిఫ్లెక్టివ్ వైట్ పెయింట్, కూల్ రూఫ్ టెక్నాలజీ, ఎయిర్-లైట్ మరియు క్రాస్ వెంటిలేషన్ మరియు థర్మో కూల్ ఇన్సులేషన్ ఉపయోగించండి. మీరు గడ్డివాములను ఉంచవచ్చు లేదా పైకప్పులపై వృక్షసంపదను పెంచుకోవచ్చు.

వెలుపల వేడిని ప్రతిబింబించేలా అల్యూమినియం రేకుతో కప్పబడిన కార్టోఫ్లైట్ వంటి తాత్కాలిక విండో రిఫ్లెక్టర్లను వ్యవస్థాపించండి.

- మీ ఇంటిని చల్లగా ఉంచండి, ముదురు రంగు కర్టెన్లు, లేతరంగు గల గాజు / షట్టర్లు లేదా సన్ షేడ్ మరియు రాత్రి సమయంలో కిటికీలు తెరవండి. దిగువ అంతస్తులలో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
- ఆకుపచ్చ పైకప్పులు, ఆకుపచ్చ గోడలు మరియు ఇండోర్ ప్లాంట్లు భవనాన్ని సహజంగా చల్లబరచడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ అవసరాలను తగ్గించడం మరియు వ్యర్థ వేడిని విడుదల చేయడం ద్వారా వేడిని తగ్గిస్తాయి.
- ఉష్ణోగ్రత 24 డిగ్రీలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ. ఇది మీని తగ్గిస్తుంది
- విద్యుత్ బిల్లు మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- క్రొత్త ఇంటిని నిర్మిస్తున్నప్పుడు
- సాధారణ గోడలకు బదులుగా కుహరం గోడ సాంకేతికతను ఉపయోగించండి.
- మందపాటి గోడలను నిర్మించండి. వారు ఇంటీరియర్లను చల్లగా ఉంచుతారు.
- లాటిస్ గోడలు మరియు లౌవర్డ్ ఓపెనింగ్స్ నిర్మించండి. వేడిని నిరోధించేటప్పుడు ఇవి గరిష్ట గాలి ప్రవాహాన్ని అనుమతిస్తాయి.
- కోటు గోడలకు సున్నం లేదా మట్టి వంటి సహజ పదార్థాలను వాడండి.
- వీలైతే గాజును నివారించండి.
- నిర్మాణానికి ముందు బిల్డింగ్ టెక్నాలజీ నిపుణులను సంప్రదించండి.

వడదెబ్బతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి చికిత్స

- తడి గుడ్డ వాడండి / బాధితుడి తలపై నీరు పోయాలి.
- వ్యక్తికి ORS తాగడానికి లేదా నిమ్మకాయ సర్పాట్ / తోరాని లేదా శరీరాన్ని రీహైడ్రేట్ చేయడానికి ఉపయోగపడండి.

- వెంటనే ఆ వ్యక్తిని సమీప ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకెళ్లండి.
- Body అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత, తలనొప్పి, మైకము, బలహీనత, వికారం లేదా వేసవిలో దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉంటే, అంబులెన్స్ కు కాల్ చేయండి.

చేయకూడదు

- ఎండలో బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం 12.00 మరియు మధ్యాహ్నం 3.00 గంటల మధ్య.
- మధ్యాహ్నం బయట ఉన్నప్పుడు కఠినమైన కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి.
- చెప్పులు లేకుండా బయటకు వెళ్లవద్దు.
- గరిష్ట సమయంలో వంట చేయకుండా ఉండండి. వంట ప్రాంతాన్ని తగినంతగా వెంటిలేట్ చేయడానికి తలుపులు మరియు కిటికీలు తెరవండి.
- శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసే ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీ మరియు కార్బోనేటెడ్ శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- అధిక ప్రోటీన్, ఉప్పుగా, కారంగా మరియు జిడ్డుగల ఆహారాన్ని మానుకోండి. పాత ఆహారం తినవద్దు.
- పిల్లలు లేదా పెంపుడు జంతువులను ఒంటరిగా నిలిపిన వాహనాల్లో ఉంచవద్దు.
- కంప్యూటర్లు లేదా ఉపకరణాల మాదిరిగా అనవసరమైన వేడిని ఉత్పత్తి చేసే ప్రకాశించే లైట్ బల్బులను ఉపయోగించడం మానుకోండి.

వ్యవసాయ పొలంలో వడగాలులు వస్తున్నప్పుడు చేయవలసినవి
మరియు చేయకూడనివి

చేయవలసినవి

- నిలబడి ఉన్న పంటలకు కాంతి మరియు తరచుగా నీటిపారుదల వర్తించండి.
- క్లిష్టమైన వృద్ధి దశలలో నీటిపారుదల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచండి.
- పంట అవశేషాలు, గడ్డి, / పాలిథిన్లతో రక్షక కవచం లేదా నేల తేమను కాపాడటానికి నేల కప్పడం చేపట్టండి.
- సాయంత్రం లేదా ఉదయాన్నే మాత్రమే నీటిపారుదల.
- స్పింక్లర్ ఇరిగేషన్ ఉపయోగించండి.
- మీ ప్రదేశం వేడి తరంగాలకు గురైతే - గాలి / ఆశ్రయాల విరామాలను అవలంబించండి.

పశుసంరక్షణ కు చేయవలసినవి

- జంతువులను నీడలో ఉంచండి మరియు వాటిని శుభ్రంగా మరియు చల్లటి నీరు త్రాగడానికి ఇవ్వండి.
- ఉదయం 11 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య వాటిని పని చేయవద్దు.
- షేడ్ పైకప్పును గడ్డితో కప్పండి, ఉష్ణోగ్రత తగ్గించడానికి తెల్లగా లేదా ప్లాస్టిక్ను పేడ-మట్టితో చిత్రించండి.
- షేడ్లో ఫ్యాన్లు, వాటర్ స్పే మరియు ఫాగర్లను ఉపయోగించండి.
- విపరీతమైన వేడి సమయంలో, నీటిని పిచికారీ చేసి, పశువులను చల్లబరచడానికి నీటి శరీరానికి తీసుకెళ్లండి.
- వారికి ఆకుపచ్చ గడ్డి, ప్రోటీన్-ఫ్యాట్ బైపాస్ సప్లిమెంట్, ఖనిజ మిశ్రమం మరియు ఉప్పు ఇవ్వండి. చల్లటి సమయంలో వాటిని మేపుకునేలా చేయండి.
- పౌల్ట్రీ ఇంట్లో కర్లను మరియు సరైన వెంటిలేషన్ అందించండి.
- **చేయకూడనివి**
- మధ్యాహ్నం సమయంలో పశువులను మేయడం / తినడం మానుకోండి.