

उष्णतेचा होणारा त्रास कसा ओळखावा? एखाद्या व्यक्तीला उष्णतेचा त्रास होत असेल तेव्हा काय करावे?

उष्णतेचा त्रास होण्याची लक्षणे	प्रतिसाद
अति तहान लागणे व घाम येणे: उष्णतेचा त्रास होण्याची पहिली चिन्हे आहेत	जेव्हा तहान लागेल तेव्हा तेव्हा भरपूर पाणी प्यावे.
शरीराचे उच्च तापमान: शरीराचे तापमान 104 फॅ (40° सेल्सिअस) किंवा त्यापेक्षा जास्त असणे हे उष्माघाताचे मुख्य लक्षण आहे.	शक्य तितक्या लवकर शरीराचे तापमान खाली आणणे महत्वाचे असते. त्यासाठी शरीरावर बर्फ फिरवा किंवा घरी उपलब्ध असलेल्या थंड पाण्याने शरीर पुसून घ्या जेणेकरून शरीर थंड होण्यास मदत होईल. तसेच त्या व्यक्तीला पंख्यासमोर किंवा कूलर समोर नेउन झोपवा.
	<b>चादरीने लहान मुलांना व मोठ्या व्यक्तीला झाकू नका.</b>
शरीरातील क्षाराचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे होणारे स्नायू पेटके: हे प्रामुख्याने ज्या व्यक्ती घराबाहेर अति शारीरिक कष्टाची कामे करतात त्यांना हा त्रास होऊ शकतो.	मीठ घातलेले ताक, भाताची पेज, लिंबू पाणी, डाळीचे पाणी, चिंचेचे पाणी, पन्हे इ. भरपूर प्रमाणात दिले पाहिजे. ओ आर एस देखील उपयुक्त आहे.
	<b>ग्लूकोज देऊ नका.</b>
काहींना गरगरल्यासारखे होऊन चक्कर येऊ शकते	अशा वेळेस त्या व्यक्तीला थंड जागी नेउन झोपवावे व डोके शरीराच्या तुलनेत खाली ठेवावे. ज्यामुळे त्या व्यक्तीच्या मेंदूकडे रक्त प्रवाह होण्यास मदत होईल.
	<b>डोक्याखाली उशी ठेवू नका</b> <b>तसेच डोके कोणाच्या मांडीवर देखील ठेऊ नका.</b>
उष्माघात: जेव्हा उष्माघाताचा त्रास वाढेल तेव्हा नाडीचे ठोके आणि श्वासोच्छ्वास जलद आणि कमकुवत असेल, तसेच ती व्यक्ती फार थोडे आणि गडद रंगाचे मूल विसर्जन करू शकतो. काही लोकांना डोकेदुखी, मळमळ आणि उलट्या होऊ शकतात. हळूहळू ती व्यक्ती थकलेली व सुस्तावलेली होईल, कदाचित पाणी मागू शकणार नाही वा दिलेले पाणी पिऊ ही शकणार नाही. घाम न येता त्वचा कोरडी होऊ शकते तसेच स्पर्श केला तर त्वचा गरम लागू शकते व जास्त ताप येऊ शकतो	<b>हि एक गंभीर स्थिती असून तातडीने लक्ष देणे आवश्यक आहे:</b>  त्या व्यक्तीला ताबडतोब रुग्णालयात दाखल करावे मात्र, दरम्यानच्या काळात अशा वेळी शरीरावर बर्फ फिरवा किंवा घरी उपलब्ध असलेल्या थंड पाण्याने शरीर पुसून घ्या जेणेकरून शरीर थंड होण्यास मदत होईल. तसेच त्या व्यक्तीला पंख्यासमोर किंवा कूलर समोर नेउन झोपवा.

# जेव्हा फार उष्णता असेल तेव्हा स्वतःची

१. जास्त उन्हात किंवा जास्त उन्हाच्या वेळी शक्यतो घराबाहेर जाणे टाळा जर काही कारणास्तव बाहेर जाणे गरजेचे असल्यास इतर सर्व खाली सांगितल्या प्रमाणे शक्य ती खबरदारी घेणे आवश्यक आहे.

(अ) पाणी आणि इतर द्रव्य पदार्थ सेवन: हे खूप महत्वाचे आहे

१. प्रत्येक तासाला एक ग्लास भरून किंवा त्यापेक्षा जास्त पाणी प्या. इतर द्रव पदार्थ जसे कि लिंबू पाणी, नारळ पाणी, लस्सी, ताक, कैरी पन्हे, सातू यांचा देखील वापर केला जाऊ शकतो. तसेच थोड्याफार प्रमाणात साखरेचा देखील वापर केला जाऊ शकतो.
२. चहा, कॉफी घेणे व मद्यपान करणे टाळा, त्यामुळे शरीरातील पाणी लवकर कमी होते.
३. ग्लुकोज तसेच गोड द्रव्य पदार्थ घेणे टाळा त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होते.

(ब) कपडे :

१. फिक्का रंग असलेले सैलसर कॉटनचे कपडे घाला.
२. आपला चेहरा व डोके कपड्याने पूर्ण झाकून घ्या.
३. मोटारसायकल वर प्रवास करताना – आपले डोके व चेहरा संरक्षित व झाकलेले आहे याची विशेष काळजी घ्या.

(क) घराबाहेर असताना व काम करत असताना:

१. शक्य असेल तेव्हा कामाची वेळ निश्चित करा. कामाची सुरुवात सकाळी लवकर करा व साधारण १० ११ पर्यंत काम करा
२. भर दुपारी कडक उन्हाच्या दरम्यान (सकाळी ११ ते संध्याकाळी ४) काम थांबवा. नंतर संध्याकाळी परत सुरु ठेवा.
३. घराबाहेर पडल्यावर जास्तीत जास्त सावलीत राहण्याचा प्रयत्न करा.
४. आपण थेट सूर्यप्रकाशात काम असेल, तर सावलीत वेळोवेळी विश्रांती घ्या.
५. ज्या ठिकाणी अनेक लोक एकाच ठिकाणी काम करत असतील (उदा. मनरेगा, शेतात, रस्ते आणि इमारत बांधकाम साइट) काम चालू असलेल्या भागात जर झाडे नसतील तर तात्पुरते विश्रांतीसाठी आश्रयस्थान तयार करा.
६. काही कारणास्तव घराबाहेर पडल्यास छत्रीचा वापर करा.

# काळजी कशी घ्याल:

## (ड) दिवसा प्रवास करताना:

१. शक्यतो सकाळी ११ ते दुपारी ४ दरम्यान मोटारसायकल वर प्रवास करणे टाळा.
२. मोटारसायकलवर असल्यावर हेल्मेटचा वापर करा.
३. तहान लागली नसली तरी थोड्या थोड्या फरकाने शक्य तितके पाणी पिणे योग्य आहे.
४. लहान मुले, विशेषतः बाळांना घेऊन दूरचा प्रवास करणे टाळा कारण त्यांना जास्त लवकर उष्णतेचा त्रास होऊ शकतो.
५. शक्य असल्यास बसने प्रवास करणे सोयीस्कर ठरेल.

## २. उष्माघाता बाबतीत सर्वात जास्त संवेदनशील कोण असते:

१. वृद्ध आणि लहान मुले अधिक संवेदनक्षम असतात, त्यामुळे त्यांची अधिक काळजी घेणे गरजेचे आहे व ते ठीक आहेत हे वेळोवेळी तपासून पाहणे देखील योग्य ठरेल.
२. असे कामगार जे थेट उन्हात काम करतात.
३. गर्भवती आणि स्तनपान करणाऱ्या माता विशेषतः ज्या बाहेर काम करतात किंवा स्वयंपाक घरात जास्त वेळ काम करतात.

## ३. घरी असताना केले जाणारे उपाय:

१. आपल घर खूप गरम असल्यास, दुपारच्या दरम्यान झाडाखाली विश्रांती घेणे सोयीस्कर ठरेल.
२. घरात जास्त गरम होत असेल तर घराच्या खिडक्या उघडा आणि पंख्याचा वापर करा.
३. घरामध्ये असलात तरीही जास्त व वारंवार पाणी प्यावे.

जर एखाद्या व्यक्तीस उलट्या, चक्कर (बेशुद्धी) किंवा जास्त ताप या पैकी कोणतीही लक्षणे आढळून आल्यास त्वरित नजीकच्या आरोग्य केंद्रात घेवून जाणे.



हे कार्य कोलंबोरेटीव्ह अडाप्टेशन रिसर्च इनिशिएटिव्ह इन आफ्रिका अँड आशिया (CARIAA) अंतर्गत, यूके सरकारच्या डिपार्टमेंट फॉर इंटरनॅशनल डेव्हलपमेंट (DfID) आणि इंटरनॅशनल डेव्हलपमेंट रिसर्च सेंटर (IDRC), कॅनडा यांच्या आर्थिक सहाय्याने करण्यात आले आहे. या लेखा मध्ये व्यक्त करण्यात आलेली मते लेखकांची आहेत आणि ती DfID आणि IDRC किंवा त्यांच्या संचालक मंडळांचे प्रतिनिधित्व करतीलच असे नाही.