

Under the Umbrella



Heatwave Campaign by SEEDS

About the Campaign

"**Under the Umbrella**" is a vital initiative designed to raise awareness about the dangers of heat waves and promote preventive measures to minimize their impact on public health, focusing on protecting vulnerable populations.

Spearheaded by **SEEDS** (Sustainable Environment and Ecological Development Society), the campaign addresses the urgent need to mitigate the effects of rising temperatures in Delhi

Please feel free to share this toolkit with those who are most vulnerable to heat waves.

People Who Are at Higher Risk for Heat Related Illnesses



Pregnant women are more likely to get heat exhaustion, heat stroke or other heat-related illness.



Infants and children are not able to regulate their body temperature as effectively as adults.



Persons taking certain medications Some medications may interfere with the body's ability to regulate its temperature.



Older adults (65+) do not adjust as well as young people to sudden changes in temperature. They are likely to have a chronic medical condition



Outdoor workers All those working in the informal sectors, are exposed to higher temperatures for extended periods, putting them at increased risk of heat-related illnesses.



Low income Individuals and families are more likely to live in poorly ventilated shelters which are often built with construction materials that are more susceptible to heat.



Animals are unable to sweat as efficiently as humans, making them more susceptible to overheating, especially in hot and humid conditions.

हीट वेव के दौरान क्या ना करें

गर्म / कोल्ड-ड्रिंक पीना

12:00 PM - 03:00 PM भीषण गर्मी में बाहर जाना

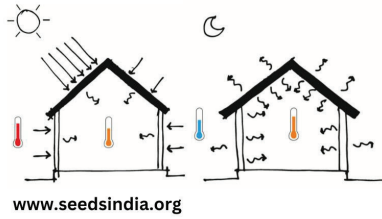
बच्चों और पालतू जानवरों को पार्क किए गए वाहनों में छोड़ना

बाहरी भारी काम

प्रोटीन युक्त भोजन करना

गैर-हवादार स्थान में खाना बनाना

नंगे पांव चलना



रात में भी गर्मी खतरनाक होती है

हमारे घर दिन में गर्मी को जमा करते हैं और रात में इसे छोड़ते हैं जिससे गर्मी से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है

हीटवेव के दौरान क्या करें

टोपी या छतरी का उपयोग करके अपने सिर को कवर करें

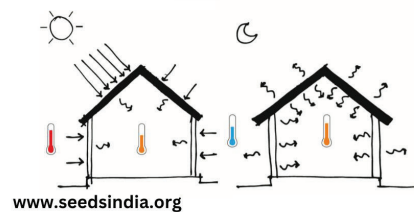
स्थानीय मौसम की जानकारी रखें

बीमारी की स्थिति में डॉक्टर से सलाह लें

पर्याप्त पानी पीएँ

पशुओं को पानी दें

हल्के रंग के कपड़े पहनें



रात में भी गर्मी खतरनाक होती है

हमारे घर दिन में गर्मी को जमा करते हैं और रात में इसे छोड़ते हैं जिससे गर्मी से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है



दिन के 12 बजे से 3 बजे के बीच बाहर नहीं जाएं, सीधे सूरज के संपर्क से बचें



भारी, तंग कपड़े न पहनें

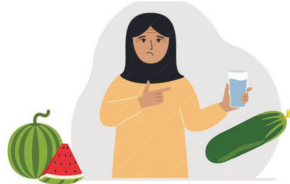
क्या न करें (Don'ts)



तेज धूप से आकर ठंडा पानी तुरंत न पिएं



गर्मी में शारीरिक परिश्रम से बचें



दिन भर पानी पीते रहें, मौसमी फल जैसे तरबूज, खीरा खाएं



हल्का भोजन करें

क्या करें (Do's)



हवादार एवम छायायुक्त घर बनाएं



ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

हीटवेव की चेतावनी

| | |
|---|--|
| <p>हरा सामान्य दिन</p>  <ul style="list-style-type: none"> • गर्मी में लंबे समय तक ना रहें • हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें | <p>पीला गर्मी चेतावनी</p>  <ul style="list-style-type: none"> • तेज़ गर्मी के दौरान बाहरी शारीरिक काम से बचें • अपने सिर को ढकने के लिए कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें |
| <p>नारंगी गंभीर गर्मी चेतावनी</p>  <ul style="list-style-type: none"> • प्यास न लगने पर भी पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं • तापमान को कम करने के लिए लगातार पानी और पंखे का उपयोग करें | <p>लाल अत्यधिक गर्मी चेतावनी</p>  <ul style="list-style-type: none"> • घर के अंदर रहें, कई बार स्नान करें • ज़रूरतमंद लोगों का ज़्यादा ध्यान रखें • ओआरएस, लस्सी, नींबू पानी पीते रहें और शरीर में पानी की कमी ना होने दें |

www.seedsindia.org

Heatwave Advisory

| | | |
|---|--|---|
|  <p>दिन का उच्च तापमान दिन में अधिक तापमान का होना</p> |  <p>ऊर्जा की खपत में वृद्धि एयर कंडीशनर की ज़्यादा मांग</p> |  <p>उच्च वायु प्रदूषण स्तर यह आसपास के प्रदूषण स्तर को बढ़ाता है</p> |
|  <p>रात का उच्च तापमान रात के समय शीतलन प्रक्रिया को कम करता है</p> |  <p>गर्मी से संबंधित रोग गर्मी से संबंधित समस्या जैसे त्वचा में जलन डिहाइड्रेशन</p> |  <p>पानी की गुणवत्ता कम करता है असंतुलित इको-सिस्टम पानी की गुणवत्ता पर हानिकारक प्रभाव डाल सकते हैं</p> |
|  <p>रात में भी गर्मी खतरनाक होती है हमारे घर दिन में गर्मी को जमा करते हैं और रात में इसे छोड़ते हैं जिससे गर्मी से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है</p> | | |

www.seedsindia.org

गर्मी से संबंधित बीमारियां और सावधानियां

घमौरी



- खुजली
- लंबे समय तक या बार-बार गर्मी के संपर्क में आने से डर्मेटाइटिस हो सकता है

उपाय



- साफ, हल्के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें
- पसीना पैदा करने वाली स्थितियों से बचें
- कैलामाइन लोशन लगाएं

गर्मी के कारण दर्द



- बछड़ों, जांघों या कंधे में दर्द
- अत्यधिक पसीने वाले व्यक्तियों में होता है
- सीमित अवधि के लिए होता है

उपाय



- द्रव और नमक का प्रतिस्थापन (IV या मौखिक)
- शांत वातावरण में आराम करें

Heatwave Advisory

गर्मी से संबंधित बीमारियां और सावधानियां

गर्मी से थकावट



- ज़्यादा गरम महसूस होना
- आलस्य, थका हुआ और कमजोर
- मतली
- पसीने से तर और प्यासे
- गतिविधियों को जारी रखने में असमर्थता

उपाय



- रोगी को गर्म स्थान से ठंडे स्थान पर निकालें
- आइस पैक या गीले कपड़े लगाकर शरीर को ठंडा करें।

तापघात



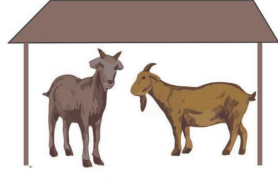
- गंभीर अति ताप
- गहरी कमजोरी
- भटकाव
- मानसिक स्थिति में बदलाव

उपाय



- रोगी को गर्मी के तनाव वाले क्षेत्र से हटा दें और रोगी को ठंडा करें।
- तुरंत चिकित्सा सहायता लें

हीटवेव के दौरान क्या करें



पशुधन और पालतू जानवर:

जानवरों को छाया और पर्याप्त पानी उपलब्ध कराएं। उनकी नियमित जाँच करें।



पानी की आपूर्ति:

सुनिश्चित करें कि आपके पास विश्वसनीय पानी का स्रोत है।



आपातकालीन आपूर्ति:

पानी, भोजन, दवाइयाँ और अन्य आवश्यकताओं के साथ एक आपातकालीन किट तैयार रखें, बिजली कटौती या अन्य आपात स्थितियों के लिए।



सूचित रहें:

स्थानीय मौसम रिपोर्ट का पालन करें और किसी भी गर्मी की चेतावनी या सलाह का पालन करें।

Heatwave Advisory

गर्मी कम करने के उपाय



दीवारों और छतों को सफेद रंग से रंगना



छायाँ के लिए ग्रीन शेड नेट लगाएँ और पक्षियों के लिए पानी के कटोरे



छत पर अग्निरोधक इन्सुलेशन शीट लगाएँ



अपने आसपास के स्थानों में पेड़-पौधे लगाएँ

Heatwave Advisory

अपने आस-पास के स्थानों में पेड़-पौधे
लगाएं जानवरों को छाया और पर्याप्त
पानी उपलब्ध कराएं



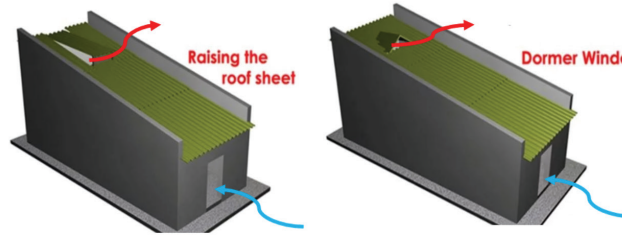
हीटवेव के दौरान क्या करें



Source - Stanford Luby Lab



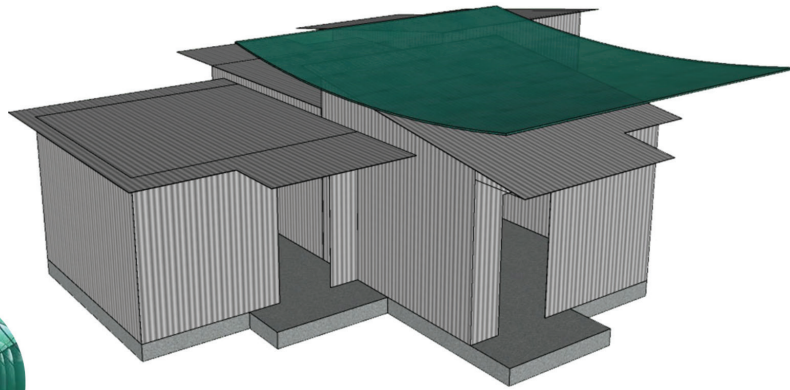
Source - Stanford Luby Lab



Source - A Social Design Library

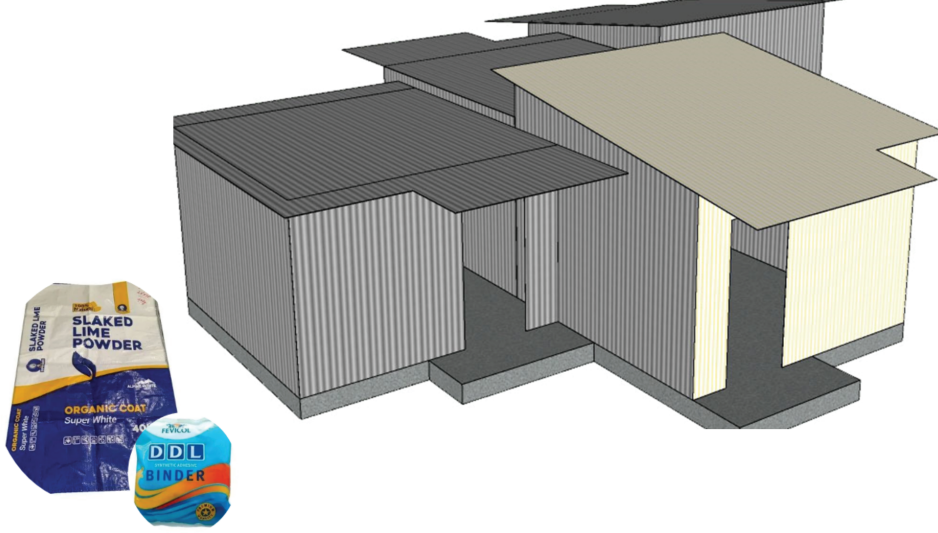
घर के अंदर तापमान कम करने के लिए उचित वेंटिलेशन बनाएं

घर के अंदर तापमान कम करने के लिए ठंडी छत के समाधान



इनडोर तापमान कम करने के लिए ग्रीन रूफ नेट का उपयोग करें।

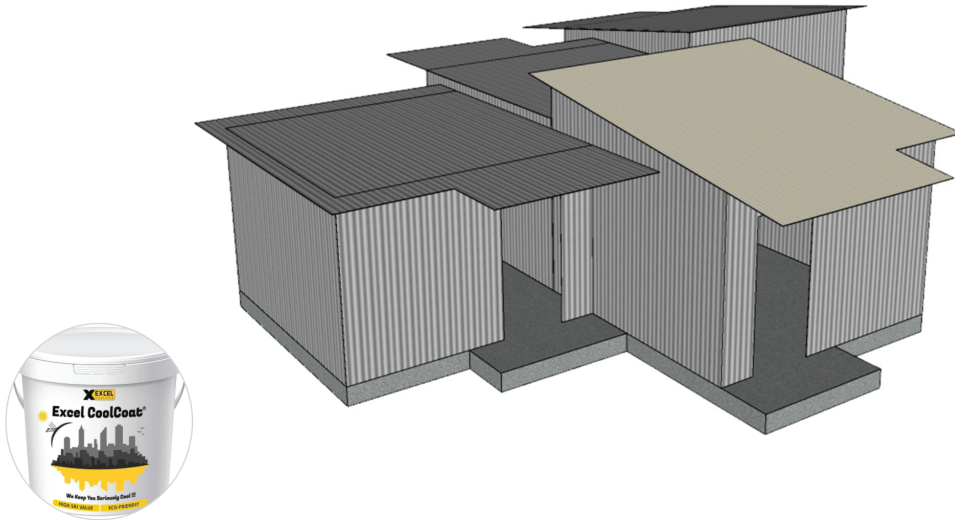
घर के अंदर तापमान कम करने के लिए ठंडी छत के समाधान



छत और धूप में सीधे संपर्क में आने वाली दीवार पर चूने का पेंट करें।
इसके लिए चूने का पाउडर, पानी और डीडीएल फेविकोल का मिश्रण बनाएं।

www.seedsindia.org

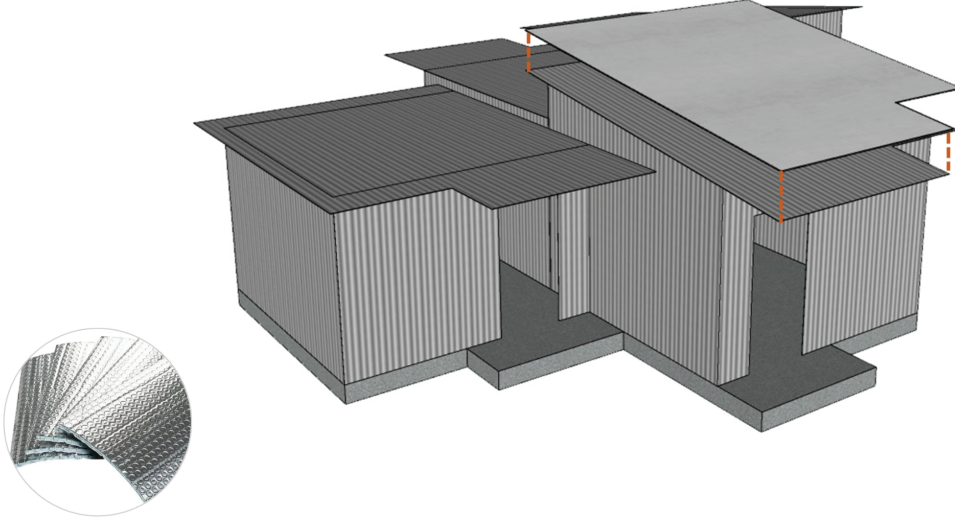
घर के अंदर तापमान कम करने के लिए ठंडी छत के समाधान



इनडोर तापमान कम करने के लिए कूल रूफ पेंट लगाएं।

www.seedsindia.org

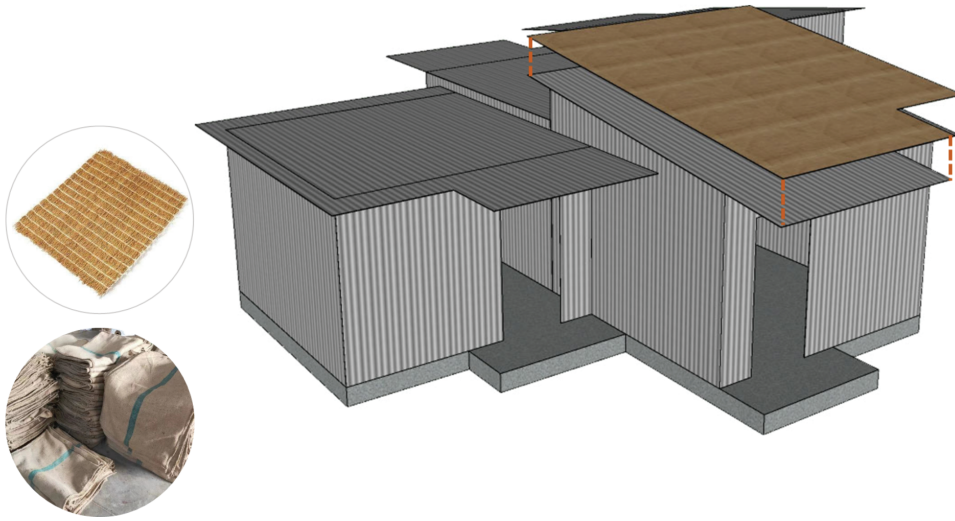
घर के अंदर तापमान कम करने के लिए ठंडी छत के समाधान



इनडोर तापमान कम करने के लिए एल्युमिनियम हीट रूफ इंसुलेशन शीट का उपयोग करें।

www.seedsindia.org

घर के अंदर तापमान कम करने के लिए ठंडी छत के समाधान



छत की सतह पर जूट की बोरियाँ बिछा सकते हैं और छत का तापमान कम करने के लिए नियमित रूप से उन पर पानी का छिड़काव कर सकते हैं।

www.seedsindia.org

For Emergencies Contact

Dial 101 for fire and rescue services

Dial 102 for Ambulance

Dial 108 for Disaster Management Services

Dial 112 for National Emergency Number

For more information related to **HEATWAVE** visit -

https://internal.imd.gov.in/pages/heatwave_mausam.php

<https://www.ndma.gov.in/Natural-Hazards/Heat-Wave>

About SEEDS

SEEDS (Sustainable Environment and Ecological Development Society) is a not-for-profit organisation that enables community resilience through practical solutions in the areas of disaster readiness, response and rehabilitation. Since 1994, the organization has worked extensively on every major disaster in the Indian subcontinent – grafting innovative technology on to traditional wisdom. It has reached out to families affected by disasters and climate stresses; strengthened and rebuilt schools and homes; and has invariably put its faith in skill-building, planning and communications to foster long-term resilience.

SEEDS has been awarded the **United Nations Sasakawa Award 2022** for Disaster Risk Reduction and the prestigious **Subhash Chandra Bose Aapda Prabandhan Puraskar 2021** by the Ministry of Home Affairs, Government of India

For more information, visit www.seedsindia.org

Be part of the Campaign

Register

<https://seedsindia-under-the-umbrella.azurewebsites.net/form/>

For any heatwave related suggestions or advices, contact -



https://www.instagram.com/seeds_india/?hl=en



<https://www.facebook.com/SEEDS.IND/>



<https://www.linkedin.com/company/seeds-india/-mycompany/>



<https://twitter.com/SeedsIndia>

