



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી સુરત



બ્લોક-એ, ત્રીજો માળ, જિલ્લા સેવા સદન-૨ અઠવાલાઈન્સ સુરત- ૩૯૫૦૦૧

સુરત :- ૦૨૬૧-૨૬૬૨૮૦૨

web :- www.suratdeo.or

જા.નં./મા-૨/૨૦૨૫/ ૨૪૬૪

તા.૧૭/૦૩/૨૦૨૫

પ્રતિ,
આચાર્યશ્રી,
પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ, તમામ
સુરત.જિ.સુરત

વિષય:- અતિશય ગરમી / હીટવેવ સંબંધે કાળજી રાખવા બાબત.

સંદર્ભ:- ડીસ્ટ્રીક્ટ હીટ એક્શન ટાસ્ક ફોર્સ ની (DHATF) તા.૧૫/૦૩/૨૦૨૫ ની
મળેલ બેઠક અન્વયે

ઉપરોક્ત વિષય અન્વયે જણાવવાનું કે ઉક્ત સંદર્ભિત માન.કલેક્ટર સાહેબશ્રીની બેઠકમાં મળેલ સૂચના અન્વયે હાલ ઉનાળાની શ્રદ્ધાને રાખી શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને અતિશય ગરમી/હીટવેવ સંબંધિત પૂર્વ તૈયારી અંગે માર્ગદર્શન આપવાનું રહેશે, તેમજ અતિશય ગરમીને પરિણામે શાળાઓના સમય બાબતે સ્થાનિક કક્ષાએ આચાર્યશ્રીએ યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો રહેશે. ઉપરાંત સામેલ પત્રમાં જણાવેલ સૂચના મુજબ તમામ શાળાઓને તકેદારી રાખવા જણાવવામાં આવે છે.


જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી
સુરત.જિ.સુરત

બિડાણ :- આરોગ્ય વિભાગની સૂચનાની નકલ

અતિશય ગરમી/ હીટવેવ માટે જાહેર આરોગ્ય સલાહ :

સામાન્ય વસ્તી માટે

હાઇડ્રેટેડ રહો:

- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે પૂરતું પાણી પીઓ, પછી ભલે તમને તરસ ન હોય. તરસ એ નિર્જલીકરણ(ડીહાઇડ્રેશન)નું સારું સૂચક નથી.
- મુસાફરી કરતી વખતે પીવાનું પાણી સાથે રાખો.
- ઓરલ રીહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન (ORS) નો ઉપયોગ કરો અને લીંબુ પાણી, બટર મિલ્ક/લસસી જેવા ઘરે બનાવેલા પીણાઓનું સેવન કરો,
- મોસમી ફળો અને શાકભાજી ખાઓ જેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધુ હોય જેમ કે તરબૂચ, ટેટી, નારંગી, દ્રાક્ષ, અનાનસ, કાકડી, લેટીસ અથવા અન્ય સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ફળો અને શાકભાજી.

શરીરને ઠંડેવું રાખો:

- મહત્તમ શરીર ઠંડકાય તેવા પાતળા ,ઢીલા,વજનમાં હલકાં, સુંતરાઉ વસ્ત્રો ખાસ કરીને હળવા રંગના કપડાં પહેરો
- તમારું માથું ઢાંકેવું રાખો , સૂર્યપ્રકાશનાં સીધા સંપર્કમાં આવવા દરમિયાન છત્રી, ટોપી, ટુવાલ નો ઉપયોગ કરો
- તડકામાં બહાર જતી વખતે પગમાં ચંપલ અથવા બુટ પહેરો

સતર્ક રહો:

- રેડિયો સાંભળો; ટીવી જુઓ; સ્થાનિક હવામાન સમાચાર માટે અખબાર વાંચો. હવામાનની નવીનતમ અપડેટ ભારતીય હવામાન વિભાગ (IMD)ની વેબસાઇટ <https://mausam.imd.gov.in> પરથી મેળવો

બને તેટલું ઘરની અંદર રહો:

- હવાની અવરજવર વાળી સારી વેન્ટિલેટેડ અને ઠંડી જગ્યાએ રહો.
- સીધો સૂર્યપ્રકાશ અને ગરમીના તરંગોને અવરોધિત કરો: દિવસ દરમિયાન બારીઓ અને પડદા બંધ રાખો, ખાસ કરીને તમારા ઘરની સૂર્ય તરફ ની બાજુ. ઠંડી હવા આવવા દેવા માટે રાત્રે બારી ખોલો.
- જો બહાર જવાનું હોય, તો તમારી આઉટડોર એક્ટિવિટીને દિવસના ઠંડા સમય એટલે કે સવાર અને સાંજ સુધી મર્યાદિત કરો
- દિવસના ઠંડા ભાગો દરમિયાન આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓને ફરીથી શેડ્યૂલ કરો અથવા પ્લાન કરો.

સંવેદનશીલ વસ્તી માટે

- જો કે કોઈપણ સમયે કોઈપણ વ્યક્તિ ગરમીના તાણ અને ગરમી સંબંધિત બીમારીથી પીડાઈ શકે છે, કેટલાક લોકો વધુ જોખમમાં છે અન્ય કરતાં અને વધારાનું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

કોના માટે વધુ જોખમ કારક છે તે વ્યક્તિઓ

- શિશુઓ અને નાના બાળકો
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- બહાર કામ કરતા લોકો
- જે લોકોને માનસિક બીમારી હોય
- જે લોકો શારીરિક રીતે બીમાર છે, ખાસ કરીને હૃદય રોગ અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- ઠંડા વાતાવરણમાંથી ગરમ વાતાવરણમાં આવતા લોકો: જો આવી વ્યક્તિઓ હીટવેવ દરમિયાન મુલાકાત લેતા હોય, તો તેઓ તેમના શરીરને ગરમીને અનુરૂપ થવા માટે એક અઠવાડિયાનો સમય આપવો જોઈએ અને પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. ગરમ વાતાવરણમાં એક્સપોઝર/શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં કમશ: વધારો કરીને અનુકૂલન પ્રાપ્ત થાય છે.

અન્ય સાવચેતીઓ

- એકલા રહેતા વૃદ્ધ, અથવા બીમાર લોકોની દેખરેખ રાખવી જોઈએ અને તેમના સ્વાસ્થ્યનું દૈનિક ધોરણે નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.
- તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો, પડદા, શટર અથવા સનશેડનો ઉપયોગ કરો અને રાત્રે બારીઓ ખોલો.
- દિવસ દરમિયાન નીચેના માળ પર રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
- શરીરને ઠંડુ કરવા માટે પંખા, ભીના કપડાનો ઉપયોગ કરો

આટલું ના કરો

- તડકામાં બહાર નીકળવાનું ટાળો, ખાસ કરીને બપોરે 12:00 થી 03:00 વાગ્યાની વચ્ચે
- બપોરે બહાર હોય ત્યારે સખત પ્રવૃત્તિઓ ટાળો
- ખુલ્લા પગે બહાર ન જાવ
- ઉનાળાના પીક કલાકો (સૌથી ગરમ સમય) દરમિયાન રસોઈ કરવાનું ટાળો. રસોઈ વિસ્તારમાં હવાની પર્યાપ્ત રીતે અવરજવર થાય તે માટે દરવાજા અને બારીઓ ખોલો.
- આલ્કોહોલ, ચા, કોફી અને કાર્બોનેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સ અથવા મોટી માત્રામાં ખાંડવાળા પીણાં ટાળો- જે વાસ્તવમાં, શરીરના વધુ પ્રવાહીની ખોટ તરફ દોરી જાય છે અથવા પેટમાં ખેંચાણ થઈ શકે છે
- ઉચ્ચ પ્રોટીન ખોરાક ટાળો અને વાસી ખોરાક ન ખાઓ
- પાર્ક કરેલા વાહનમાં બાળકો અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને છોડશો નહીં. વાહનની અંદરનું તાપમાન જોખમી બની શકે છે

રોજગારદાતા અને કામદારો માટે

- કામના સ્થળે ઠંડુ પીવાનું પાણી આપો અને તેમને હાઇડ્રેટેડ રહેવા માટે દર 20 મિનિટે અથવા વધુ વખત એક કપ પાણી પીવાનું યાદ કરાવો.
- સીધો સૂર્યપ્રકાશ ટાળવા માટે કામદારોને સાવધાન કરો.
- કામદારો માટે શેડ વર્ક એરિયા પ્રદાન કરો. કામના સ્થળે કામચલાઉ આશ્રય બનાવી શકાય છે.
- દિવસના ઠંડા સમય એટલે કે સવાર અને સાંજના કલાકો માટે સખત અને આઉટડોર જોબ્સ શેડ્યૂલ કરો
- આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓ માટે આરામના સમયમાં વધારો કરવો અને વારંવાર આરામ આપવો અને - 1 કલાક મજૂરી કામ પછી ઓછામાં ઓછા દર 5 મિનિટ આરામ કરવો.
- રેડિયો સાંભળો; ટીવી જુઓ; સ્થાનિક હવામાન સમાચાર માટે અખબાર વાંચો અને તે મુજબ કાર્ય કરો.
- ભારતીય હવામાન વિભાગ (IMD)ની વેબસાઇટ <https://mausam.imd.gov.in/> પર હવામાનની નવીનતમ અપડેટ મેળવો
- વધારાના કામદારોને કામ સોંપો અથવા કામની ગતિ ધીમી કરો
- ખાતરી કરો કે દરેક વ્યક્તિ યોગ્ય રીતે અનુકૂળ છે: ગરમ આબોહવાને અનુકૂળ થવામાં અઠવાડિયા લાગે છે. કામના પ્રથમ પાંચ દિવસ માટે એક દિવસમાં ત્રણ કલાકથી વધુ કામ કરો નહીં. ધીમે ધીમે પ્રવૃત્તિમાં અને કામનો સમયમાં વધારો કરવો..
- કામદારોને એવા પરિબલોને ઓળખવા માટે તાલીમ આપો જે ગરમી સંબંધિત બીમારી થવાનું જોખમ વધારી શકે છે અને ગરમીના તાણના ચિહ્નો અને લક્ષણો અને "સહકારી વ્યવસ્થા" શરૂ કરો કારણ કે લોકો તેમના પોતાના લક્ષણો ની નોંધ લે તેવી શક્યતા ઓછી છે.
- પ્રશિક્ષિત ફર્સ્ટ એઇડ પ્રદાતાઓ ઉપલબ્ધ હોવા જોઈએ અને ગરમી સંબંધિત બીમારીની ઘટના માટે ઇમરજન્સી રિસ્પોન્સ પ્લાન વો જોઈએ
- સગર્ભા કામદારો અને તબીબી સ્થિતિ ધરાવતા કામદારો અથવા અમુક દવાઓ લેનારાઓએ ગરમીમાં કામ કરવા વિશે તેમના ચિકિત્સકો સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ
- જો બહાર કામ કરતા હોય તો હળવા રંગના કપડા પહેરવા ખાસ કરીને લાંબી બાંયનો શર્ટ અને પેન્ટ, અને સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કને રોકવા માટે માથું ઢાંકી દો..
- કર્મચારીઓ માટે જાગૃતિ ઝુંબેશ ગોઠવો

- કાર્યસ્થળ પર તાપમાન અને આગાહી પ્રદર્શન સ્થાપિત કરો
- માહિતીપ્રદ પત્રિકાઓનું વિતરણ કરો અને એમ્પ્લોયર અને કામદારો માટે અતિશય ગરમીની આરોગ્ય પર થતી અસર અને ઉચ્ચ તાપમાન દરમિયાન પોતાને બચાવવા માટે કયા પગલા લેવી તે અંગેની તાલીમનું આયોજન કરો

જો તમને ઉચ્ચ શરીરનું તાપમાન અને ક્યાં તો બેભાન, મૂંઝવણ, અથવા પરસેવો બંધ થઈ ગયેલ વ્યક્તિ મળેતો તરત જ 108 પર કોલ કરો	મદદ મળે ત્યાં સુધી વ્યક્તિને તરત જ ઠંડુ કરવા માટે • જો શક્ય હોય તો દર્દીને ઠંડી જગ્યાએ ખસેડો; • ત્વચાના મોટા ભાગોમાં અથવા કપડાં પર ઠંડુ પાણી લગાવવું • વ્યક્તિને શક્ય તેટલો પવન નાખો
--	---

Public Health Advisory: Extreme Heat/Heatwave

Do's

For general population

Stay hydrated:

- Drink sufficient water whenever possible, even if you are not thirsty. Thirst is not a good indicator of dehydration.
- Carry drinking water when traveling
- Use Oral Rehydration Solution (ORS), and consume homemade drinks like lemon water, butter milk/lassi, fruit juices with some added salt.
- Eat seasonal fruits and vegetables with high water content like water melon, musk melon, orange, grapes, pineapple, cucumber, lettuce or other locally available fruits and vegetables.

Stay covered:

- Wear thin loose, cotton garments preferably light coloured
- Cover your head: use umbrella, hat, cap, towel and other traditional head gears during exposure to direct sunlight
- Wear shoes or chappals while going out in sun

Stay alert:

- Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news. Get the latest update of weather on India Meteorological Department (IMD) website at <https://mausam.imd.gov.in/>

Stay indoors as much as possible:

- In well ventilated and cool places
- Block direct sunlight and heat waves: Keep windows and curtains closed during the day, especially on the sunny side of your house. Open them up at night to let cooler air in.
- If going outdoor, limit your outdoor activity to cooler times of the day i.e., morning and evening
- Reschedule or plan outdoor activities during cooler parts of the day.

For vulnerable population

Although anyone at any time can suffer from the heat stress & heat-related illness, some people are at greater risk than others and should be given additional attention.

These include:

- Infants and young children
- Pregnant women
- People working outdoors
- People who have a mental illness
- People who are physically ill, especially with heart disease or high blood pressure
- People coming from cooler climate to a hot climate: If such persons are visiting during heatwave, they should allow one week's time for their bodies to acclimatized to heat and should drink plenty of water. Acclimatization is achieved by gradual increase in exposure/physical activity in hot environment.

Other precautions

- Elderly or sick people living alone should be supervised and their health monitored on a daily basis.
- Keep your home cool, use curtains, shutters or sunshade and open windows at night.
- Try to remain on lower floors during the day.
- Use fan, damp cloths to cool down body



Don'ts

- Avoid getting out in the sun, especially between 12:00 noon and 03:00 pm
- Avoid strenuous activities when outside in the afternoon
- Do not go out barefoot
- Avoid cooking during peak summer hours. Open doors and windows to ventilate cooking area adequately
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks or drinks with large amount of sugar- as these actually, lead to loss of more body fluid or may cause stomach cramps
- Avoid high-protein food and do not eat stale food
- Do not leave children or pets in parked vehicle. Temperature inside a vehicle could get dangerous.

For Employers and workers

- Provide cool drinking water at work place and remind them to drink a cup of water every 20 minutes or more frequently to stay hydrated
- Caution workers to avoid direct sunlight
- Provide shaded work area for workers. Temporary shelter can be created at work site.
- Schedule strenuous and outdoor jobs to cooler times of the day i.e., morning and evening hours
- Increase the frequency and length of rest breaks for outdoor activities- at least every 5 minutes after 1 hour of labour work
- Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news and act accordingly. Get the latest update of weather on India Meteorological Department (IMD) website at <https://mausam.imd.gov.in/>
- Assign additional workers or slow down the pace of work
- Make sure everyone is properly acclimatized: it takes weeks to acclimatize to a hotter climate. Do not work for more than three hours in one day for the first five days of work. Gradually increase the amount and time of work.
- Train workers to recognize factors which may increase the risk of developing a heat related illness and the signs and symptoms of heat stress and start a "buddy system" since people are not likely to notice their own symptoms
- Trained First Aid providers should be available and an emergency response plan should be in place in the event of a heat-related illness.
- Pregnant workers and workers with a medical condition or those taking certain medications should discuss with their physicians about working in the heat.
- If working outdoors wear light-coloured clothing preferably long sleeve shirt and pants, and cover the head to prevent exposure to direct sunlight.
- Organize awareness campaigns for employees
- Install temperature and forecast display at the workplace.
- Distribute informational pamphlets and organize training for employers and workers regarding health impacts of extreme heat and recommendations to protect themselves during high temperatures.



Health Impact of Heat: Heat-Related Illnesses

- Normal human body temperature ranges between 36.4°C to 37.2°C (97.5°F to 98.9°F)
- Exposure to high outdoor and/ indoor temperatures can induce heat stress, directly and indirectly, leading to heat-related illnesses
- Heat-related illnesses include (from mild to severe)–heat rash (prickly heat), heat oedema (swelling of hands, feet and ankles), heat cramps (muscle cramps), heat tetany, heat syncope (fainting), heat exhaustion, and heat stroke.
- Heat stress may also exacerbate chronic diseases like cardiovascular, respiratory, kidney diseases

Watch out for symptoms of heat stress, which include:

- dizziness or fainting;
- nausea or vomiting;
- headache
- extreme thirst
- decreased urination with unusually dark yellow urine
- rapid breathing and heartbeat

Heat-related illnesses are preventable

If you or others feel unwell and experience any of above symptoms during extreme heat,

- Immediately move to a cool place and drink liquids. **Water is best.**
- Get help/medical attention
- Measure your body temperature

If you experience **painful muscular spasms** (particularly in the legs, arms or abdomen, in many cases after sustained exercise during very hot weather),

- Rest immediately in a cool place, and drink oral rehydration solutions containing electrolytes
- Medical attention is needed if heat cramps last more than one hour

Heatstroke is a medical emergency!

Be aware of **Danger signs** & seek immediate medical attention if you observe

In adults

- Altered mental sensorium with disorientation, confusion and agitation, irritability, ataxia, seizure or coma
- Hot, red and dry skin
- Core body temperature $\geq 40^{\circ}\text{C}$ or 104°F
- Throbbing headache
- Anxiety, Dizziness, fainting and light headedness
- Muscle weakness or cramps
- Nausea and vomiting
- Rapid heartbeat/Rapid, shallow breathing

In children

- Refusal to feed
- Excessive irritability
- Decreased urine output
- Dry oral mucosa & absence of tear/sunken eyes
- Lethargy/altered sensorium
- Seizures
- Bleeding from any site

Call 108/102 immediately
if you find someone with
high body temperature and is either
• **unconscious, confused, or**
has stopped sweating

While waiting for help, cool the person right away by:

- moving them to a cool place, if you can;
- applying cold water to large areas of the skin or clothing; and
- fanning the person as much as possible

