



शहरों के लिए हीटवेव दिशा-निर्देश के लिए रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट शाखाओं



शहरों के
लिए हीटवेव
दिशा-निर्देश
रेड क्रॉस रेड
क्रिसेंट शाखाओं
के लिए

शहरों के लिए हीटवेव दिशा-निर्देश

हीटवेक्स घातक हैं और जलवायु परिवर्तन के कारण दुनिया भर में उनका प्रभाव बढ़ रहा है। लेकिन ऐसा हो यह ज़रूरी नहीं है; यह हमारे ऊपर है कि हम अपने पड़ोसियों, परिवारजनों और दोस्तों को इस जन-स्वास्थ्य-आपदा के प्रभाव से बचायें।

हर वर्ष, हीटवेक्स से कितने ही शिशुओं, बूढ़ों और गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों की जान जाती है। इस खामोश आपदा के बारे में अस्वीकार्य बात यह है कि भीषण गर्मी के दौरान बहुत सीधे, कमखर्च उपायों से - जैसेकि आम नागरिकों द्वारा अपने पड़ोसियों पर नज़र रखने से - बहुत सी जानें बचायी जा सकती हैं।

कम से कम 5 अरब लोग दुनिया के ऐसे इलाकों में रहते हैं जहाँ हीटवेव आने से पहले उसकी भविष्यवाणी की जा सकती है, जिसका अर्थ है कि हमारे पास जान बचाने के शीघ्र उपाय करने का समय होता है। हीटवेव आने पर शहरी क्षेत्र में रहने वाले सबसे अधिक प्रभावित होते हैं क्योंकि उनका इलाका आसपास के देहात से ज़्यादा गर्म होता है।

दुनिया की आधी से अधिक आबादी अब शहरी इलाकों में रहती है और इसके 2050 तक बढ़कर दो-तिहाई हो जाने का अनुमान है। यह अत्यंत आवश्यक है कि रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट कर्मचारी और स्वयंसेवक शहरी इलाकों के अपने प्रतिदिन के कामकाज में गर्मी के खतरे कम करने वाले उपाय भी शामिल करें।

इन दिशा-निर्देशों का उद्देश्य है - रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट शाखाओं के कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को गर्मी के खतरों को समझने, भागीदारों के साथ मिलकर गर्मी कार्य-योजनायें तैयार करने और शाखा की नियमित गतिविधियों में जान बचाने वाले सरल और सस्ते उपाय शामिल करने में मदद देना। इन्हें अकेले या शहरों के लिए हीटवेव दिशा-निर्देशों के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है, जो शहर प्रशासन को गर्मी के खतरे समझाने, शीघ्र चेतावनी प्रणाली विकसित करने और शहरी योजनाओं को अनुकूल बनाने में सहायता करते हैं।

रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के कर्मचारी और स्वयंसेवक, विश्व भर के शहरों और कस्बों में इस जन स्वास्थ्य आपदा की अगली पंक्ति में खड़े हैं और गर्मी के कारण होने वाली अनावश्यक मृत्यु रोकने की लड़ाई में अग्रणी भूमिका निभाते हैं।

फ्रेंचेस्को रोक्का (Francesco Rocca)
IFRC अध्यक्ष



प्राक्कथन	5
परिचय	8
इन दिशा-निर्देशों की आवश्यकता क्यों?	8
इन दिशा-निर्देशों का प्रयोग कैसे करें?	9
1. हीटवेव्स को समझना	12
1.1 हीटवेव क्या है?	12
1.2 अत्यधिक गर्मी से कौन सबसे अधिक प्रभावित होते हैं?	14
1.3 कहाँ सबसे अधिक गर्मी पडती है?	16
1.4 अत्यधिक गर्मी की निगरानी कैसे करें?	17
2. हीटवेव के लिए तैयारी करना	18
2.1 अपने शहर को कैसे जोड़ें?	18
2.2 संबद्ध पक्षों के साथ सहयोग	19
2.3 गर्मी की कार्रवाई के लिए धन	19
2.4 गर्मी की कार्रवाई के लिए तैयारी	19
3. हीटवेव के दौरान	20
3.1 जन सन्देश	20
3.2 घर-घर जाना	21
3.3 स्कूलों में जाना	22
3.4 पेयजल वितरण स्थल	23
3.5 ठण्डे स्थल	24
3.6 फर्स्ट एड	25
3.7 तटों और पानी की सुरक्षा	26
3.8 कार्यस्थल और कामगारों की सुरक्षा	27
3.9 स्वयंसेवकों की सुरक्षा	28
4. हीटवेव के बाद समीक्षा और उससे मिली सीख	30
5. अगली हीटवेव के लिए तैयारी करना	31

ऐक्टिविटी शीट	32
ऐक्टिविटी शीट 1: हीटवेव को रेखांकित करना	33
ऐक्टिविटी शीट 2: सम्बद्ध पक्षों की प्राथमिकता तय करना	34
ऐक्टिविटी शीट 3: घर-घर जाने की योजना बनाना	35
ऐक्टिविटी शीट 4: स्कूल विजिट की योजना बनाना	36
ऐक्टिविटी शीट 5: पेयजल वितरण स्थलों की पहचान करना	37
ऐक्टिविटी शीट 6: ठंडे स्थल	38
ऐक्टिविटी शीट 7: हीटवेव के बाद स्थिति की समीक्षा	39
एक्शन कार्ड	40
एक्शन कार्ड 1: मीडिया सलाह	41
एक्शन कार्ड 2: मीडिया से बातचीत के मुद्दे	42
एक्शन कार्ड 3: घर-घर जाना	43
एक्शन कार्ड 4: स्कूलों में जाना	44
एक्शन कार्ड 5: स्कूल विजिट ब्रोशर	45
एक्शन कार्ड 6: गर्मी के दबाव को पहचानना	46
एक्शन कार्ड 7: गर्मी के कारण हुई थकान के लिए फर्स्ट एड देना	47
एक्शन कार्ड 8: हीटस्ट्रोक के लिए फर्स्ट एड देना	48
एक्शन कार्ड 9: व्यापार मालिकों से बात करना	49
एक्शन कार्ड 10: भीषण गर्मी के दौरान कर्मचारियों की सुरक्षा	50
एक्शन कार्ड 11: स्वयंसेवकों की सुरक्षा	51
केस स्टडीज़	52
केस स्टडी 1: केन्या रेड क्रॉस सोसाइटी	53
केस स्टडी 2: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी	54
केस स्टडी 3: फ्रेंच रेड क्रॉस	55
केस स्टडी 4: नेदरलैंड्स रेड क्रॉस	56
केस स्टडी 5: इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी	57
केस स्टडी 6: अर्जेंटीना रेड क्रॉस	58
केस स्टडी 7: ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस	59
केस स्टडी 8: स्पेनिश रेड क्रॉस	60
केस स्टडी 9: हांगकांग रेड क्रॉस	61
केस स्टडी 10: ताजिकिस्तान की रेड क्रॉस समिति	62
केस स्टडी 11: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी	63
केस स्टडी 12: स्पेनिश रेड क्रॉस	64
बॉक्स	
बॉक्स 1: हीटवेव रोडमैप	10
बॉक्स 2: असुरक्षित आबादी की पहचान करना	14
बॉक्स 3: स्वयंसेवकों को प्रेरित करना और साथ बनाये रखना ⁵	29

परिचय

इन दिशा-निर्देशों की आवश्यकता क्यों?

हीटवेव घातक आपदा है जो दिन-दिन आम होती जा रही है और मानव स्वास्थ्य तथा सलामती को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। जब कभी हीटवेव आती है, तब सबसे कमज़ोर लोग सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। पिछले दशक में भीषण हीटवेव्स के कारण ढेरों जानें गयीं। 2019 में नेदरलैंड्स में 400 से अधिक, 2015 में भारत में 1,500 से अधिक, 2003 में पेरिस, फ्रांस में 4,870 और 2010 में रूस में 10,000 से अधिक लोग मारे गये थे। यह संख्या कम ही बतायी गयी है क्योंकि हीटवेव से मरने वालों की गिनती का कोई व्यवस्थित तरीका नहीं है। इसलिए यह और भी ज़रूरी है कि रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट हीटवेव्स के खतरों से अवगत हों, विशिष्ट समुदायों की कमज़ोरी को समझें और लोगों की जान बचाने के व्यावहारिक उपाय करें। यदि आप ऐसे देश में रहते हैं जहाँ लगभग पूरे वर्ष गर्मी पड़ती है, जहाँ पहले कभी गर्मी का संकट नहीं रहा है, तब भी, जलवायु परिवर्तन के कारण बढ़ता तापमान अब यह संकट बन सकती है। हीटवेव के दौरान तत्काल, सामयिक और बड़े पैमाने पर कार्रवाई करके भीषण गर्मी से मरने वालों की संख्या बहुत कुछ कम की जा सकती है। कार्रवाइयाँ भी सरल, कम खर्च और रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के कार्य-क्षेत्र के भीतर।



ये दिशा-निर्देश, [शहरों के लिए विस्तृत हीटवेव दिशा-निर्देशों](#)¹ पर आधारित हैं, लेकिन इनमें खास तौर पर शहरों-कस्बों में हीटवेव्स की तैयारी और उनका मुकाबला करने के लिए रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट की शाखाओं के नेतृत्व में की जा सकने वाली व्यावहारिक कार्रवाइयाँ बतायी गयी हैं। इन कार्रवाइयों के कुछ पहलू नये हो सकते हैं लेकिन अधिकांश काम शाखाओं की पहले से चल रही गतिविधियों में समाहित किये जा सकते हैं।

हीटवेव्स वैसे तो ग्रामीण और शहरी, दोनों इलाकों को प्रभावित कर सकती हैं, लेकिन ये दिशा-निर्देश शहरी क्षेत्र में कार्रवाई के उद्देश्य से तैयार किये गये हैं। शहरों-कस्बों का तापमान, आसपास के ग्रामीण अंचलों से गर्म रहता है। इसका कारण है पक्की सतहों की अधिकता - जैसेकि एक-दूसरे से सटी इमारतें, सड़कें और फुटपाथ - जो गर्मी को सोख लेते हैं और बहुत धीरे छोड़ते हैं। इनके कारण शहर और कस्बे ज़्यादा समय तक ज़्यादा गर्म रहते हैं। ग्रामीण इलाक़े में स्थित कोई शाखा, अगर चाहे तो कुछ कार्रवाइयों में अपने इलाक़े के अनुरूप फेर-बदल कर सकती है।

1 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadhasanoglu, A., *हीटवेव गाइड फॉर सिटीज़* | 2019. रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट क्लाइमेट सेंटर

हमने इन दिशा-निर्देशों को नेशनल सोसाइटीज और IFRC के अपने महत्वपूर्ण सहयोगियों के साथ व्यापक विचार-विमर्श के बाद एक टीम के रूप में लिखा है। हमें विश्वास है कि ये दिशा-निर्देश, नेशनल सोसाइटी के कर्मचारियों और स्वयंसेवकों की हीटवेक्स की तैयारी और मुकाबले में उपयोगी संसाधन साबित होंगे। हम इस दिशा-निर्देश पर आपकी राय और टिप्पणी का, या इसकी सिफारिशें लागू करने के बारे में आपकी कहानियों का स्वागत करते हैं। कृपया उनके बारे में हमें cities@climatecentre.org ईमेल द्वारा बतायें।

इन दिशा-निर्देशों का प्रयोग कैसे करें?

इन दिशा-निर्देशों को एक सरल रोडमैप का अनुसरण करते हुए आसानी से नेविगेट किया जा सकता है। इसके मुख्य खंड हैं - *हीटवेक्स को समझना* अधिक जोखिम वाले स्थलों, और अधिक प्रभावित हो सकने वाले समूहों के बारे में सामान्य जानकारी देता है; *हीटवेव के लिए तैयारी करना* - शहर के संबद्ध पक्षों के साथ भागीदारी पर केन्द्रित है; *हीटवेव के दौरान* - विभिन्न कमज़ोर समूहों पर गर्मी के प्रभाव के खतरे कम करने की कार्रवाइयां रेखांकित करता है; और *स्थिति की समीक्षा और प्राप्त सीख* - कार्रवाइयों के बाद स्थिति की समीक्षा करना बताता है और उनसे प्राप्त शिक्षा को *अगली हीटवेव के लिए तैयारीकरण* में जोड़ना सिखाता है जो इन दिशा-निर्देशों का अंतिम खंड है।

प्रत्येक खंड में ऐक्टिविटी शीट्स, ऐक्शन कार्ड्स और केस स्टडीज़ हैं जो योजना बनाने में आपकी मदद करती हैं। ये विभिन्न संसाधन इन प्रतीकों के माध्यम से दिखाये गये हैं:



केस स्टडी



ऐक्टिविटी शीट



ऐक्शन कार्ड

हमें बतायें आप क्या सोचते हैं!

हम अक्सर दुनिया के सामने कुछ पेश करते हैं और यह जान ही नहीं पाते कि वह उपयोगी है या नहीं और उसे कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।

कृपया तीन मिनट का समय निकालकर हमें इन दिशा-निर्देशों के बारे में अपनी राय इस लिंक पर दें: bit.ly/HWguideform

हम आपकी राय का इस्तेमाल इस दिशा-निर्देश के भावी संस्करणों को बेहतर बनाने और हीटवेक्स पर आपके काम में सहायक अतिरिक्त संसाधन जुटाने के लिए करेंगे।

हीटवेव की तैयारी का रोडमैप



● हीटवेव्स को समझना

हीटवेव के दौरान ●



हीटवेव के लिए तैयारी करना ●

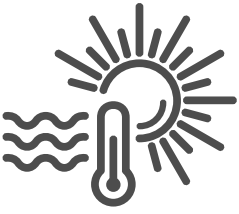


अगली हीटवेव के लिए तैयारी करना



स्थिति की समीक्षा

1. हीटवेव्स को समझना



1.1 हीटवेव क्या है?

अत्यधिक गर्मी मानव स्वास्थ्य और सलामती के लिए खतरा है और जलवायु परिवर्तन के साथ यह खतरा बढ़ता जा रहा है। अनेक अध्ययनों से पता चलता है कि जलवायु परिवर्तन के कारण पहले से कहीं गर्म, ज़्यादा बार और ज़्यादा लम्बी हीटवेव्स आने लगी हैं। इस प्रवृत्ति के भविष्य में भी जारी रहने और बढ़त होने आशंका है। भीषण गर्मी के एक प्रकार को “हीटवेव” कहते हैं। हीटवेव अक्सर घातक आपदा होती है जो अस्वाभाविक रूप से अधिक तापमान, या उच्च तापमान और उच्च नमी के संयोग से बनती है और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। हीटवेव्स का आम तौर पर एक निश्चित आरम्भ और अंत होता है, यह कई दिन तक चलती हैं और मनुष्य की गतिविधियों और स्वास्थ्य पर असर डालती हैं। हीटवेव की कोई एक, सार्वभौमिक परिभाषा नहीं होती क्योंकि अलग-अलग तापमान का दुनिया के विभिन्न हिस्सों में अलग-अलग असर होता है। उदाहरण के लिए लंदन, यूनाइटेड किंगडम में 28°C को हीटवेव माना जाता है, जबकि भारत के मैदानी भाग में जब तापमान 40°C को पार कर जाये तभी हीटवेव कहलाता है। हीटवेव के निर्धारण में रात का उच्च तापमान भी एक महत्वपूर्ण कारक होता है क्योंकि अगर रातें ठंडी न हों तो मानव शरीर के लिए दिन के अधिक तापमान से उबर पाना कठिन होता है। अधिक नमी के कारण पसीने का शरीर से भाप बनकर उड़ना कठिन हो जाता है, जो मानव शरीर को ठंडा रखने का मुख्य उपाय है। इसलिए गर्मी के खतरों पर विचार करते समय तापमान और नमी दोनों महत्वपूर्ण हैं।

हीटवेव परिभाषाओं की तुलना करना

डी बिल्ट,
नीदरलैंड्स

नई दिल्ली,
भारत

केप टाउन,
दक्षिण अफ्रीका

हीटवेव की परिभाषा

कम से कम दो लगातार दिनों में अधिकतम दैनिक तापमान 40°C से अधिक

गर्मी का मौसम

अप्रैल - जून

संभव कार्रवाईयां

व्यक्तिगत कूलिंग विधियों का उपयोग किया जाता है, जैसे आपके चारों ओर गीली शीट लपेटकर सोना

कम से कम तीन लगातार दिनों में अधिकतम दैनिक तापमान 30°C से अधिक

दिसम्बर - फरवरी

सफेद छतों को उन पर पेंट करके बनाया जाता है, जो धूप को परावर्तित करती हैं तथा इमारतों में तापमान को कम करती हैं

कम से कम पाँच लगातार दिनों में अधिकतम दैनिक तापमान 25°C से अधिक

जून - अगस्त

पूरे शहर में कूलिंग सुविधा केन्द्र खुले होते हैं जहाँ लोग सार्वजनिक वातानुकूलित स्थानों में आराम कर सकते हैं तथा गर्मी से बच सकते हैं

1. हीटवेव्स को समझना



1.2 अत्यधिक गर्मी से कौन सबसे अधिक प्रभावित होते हैं?

यह जानना आवश्यक है कि भीषण गर्मी से किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है, यहाँ तक कि उसकी मौत भी हो सकती है। लेकिन लोगों के कुछ समूह ऐसे भी हैं, जिनके लिए यह खतरा बहुत ज़्यादा होता है। इनमें शामिल हैं - बूढ़े-बुजुर्ग, बहुत छोटे बच्चे, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली स्त्रियाँ, पहले से बीमार लोग, निम्न-आय वर्ग, बाहर खुले में काम करने वाले या घनी आबादी जैसेकि अनियमित बस्तियों और एक ही जगह एकसाथ रहने वाले परिवारों में भीतर खाना पकाने वाले लोग, और बेघर लोग। इन समूहों के लोगों को गर्मी की मार ज़्यादा झेलनी पड़ती है और/या उनके शरीर को गर्मी को नियंत्रित करने में अधिक कठिनाई हो सकती है।

बॉक्स 2: असुरक्षित आबादी की पहचान करना

अधिक आशंका वाली आबादी	जोखिम के कारक
बूढ़े वयस्क (जैसेकि 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग)	भीषण गर्मी सहने में कम समर्थ होते हैं, सामाजिक रूप से अलग-थलग हो सकते हैं, और हो सकता है भीषण गर्मी को खतरा न समझते हों। बूढ़े वयस्कों को अधिक गर्मी में भी प्यास नहीं लगती, जिसके कारण वे डीहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। हो सकता है वे ऐसी दवायें ले रहे हों, जो शरीर के तापमान को नियंत्रित करना कठिन बना देती हों।
पुराने रोगों के मरीज़	इनमें शामिल हैं दिल, फेफड़े और गुर्दे की बीमारियाँ, मधुमेह और मानसिक रोग। कई दवायें ऐसी भी होती हैं जो भीषण गर्मी के दुष्प्रभाव और बढ़ा देती हैं।
पाँच साल से कम उम्र के बच्चे	ये लोग भीषण गर्मी के असर के प्रति संवेदनशील होते हैं और ठंडे तथा हाइड्रेटेड रहने के लिए दूसरों पर निर्भर होते हैं।
स्त्रियाँ और लड़कियाँ	स्थानीय सांस्कृतिक परंपरा के अनुसार स्त्रियों और लड़कियों की विभिन्न मीडिया तक पहुँच सीमित होती है जिसकी वजह से हीटवेव की चेतावनी भी उन तक नहीं पहुँच पाती। हो सकता है कि उन्हें गैर-हवादार कमरों में सोना पड़ता हो या नहाने के लिए निजी स्थान भी न मिलता हो, खास तौर पर माहवारी के दौरान, जिससे वे अपने को ठंडा रख सकती हैं।
गर्भवती और स्तनपान कराती स्त्रियाँ	हीटवेव के बाद के सप्ताह में गर्भवती स्त्रियों के समय से पहले प्रसव की संभावना बढ़ जाती है। जितने दिन लगातार भीषण गर्मी पड़ती है, यह खतरा उतना ही बढ़ता जाता है। स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को अधिक पीने के पानी की ज़रूरत पड़ती है क्योंकि दूध पिलाना बेहद डीहाइड्रेट करने वाला कार्य है।
बाहर काम करने वाले (जिनमें ट्रैफिक पुलिस, सिक्स्योरिटी गार्ड्स, फेरीवाले, और निर्माण कार्यों में लगे मज़दूर, आदि शामिल हैं)	अक्सर सूरज की तेज़ रोशनी, गर्मी और वायु प्रदूषण का सामना करते हुए कड़ी मेहनत करते हैं। उनमें पानी की कमी होने (डीहाइड्रेशन) और गर्मी से संबंधित बीमारियाँ होने का खतरा अधिक रहता है। उन्हें काम कम करने की ज़रूरत पड़ सकती है, जिससे उनके परिवार की आमदनी और कम हो सकती है।
खिलाड़ी	ज़बरदस्त शारीरिक गतिविधियों में लगे रहते हैं, वह भी अक्सर खुले मैदान में, जिससे उनके शरीर का तापमान तेज़ी से बढ़ सकता है और पसीना आने से पानी की कमी हो सकती है।
अलग-थलग या अकेले रहने वाले लोग	आसानी से चेतावनी सूचना नहीं पा सकते या जल्दी सहायता तक नहीं पहुँच सकते।
विकलांग व्यक्ति	हो सकता है, उनकी ठंडे स्थलों तक सीमित पहुँच हो और जल्दी मदद भी नहीं मिल सकती हो।
ज़्यादा वज़न और मोटापे से पीड़ित व्यक्ति	ऐसे लोग अधिक गर्मी के प्रति ज़्यादा संवेदनशील हो सकते हैं और उन्हें शरीर की गर्मी को नियंत्रित करने में कठिनाई हो सकती है।

1. हीटवेक्स को समझना

अधिक आशंका वाली आबादी	जोखिम के कारक
निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर वाले व्यक्ति	हीटवेव और/या कूलिंग केंद्रों के बारे में सूचना पाने के साधन सीमित हो सकते हैं और संसाधनों की भी कमी हो सकती है। हो सकता है, परिवार का ध्यान रखने के लिए छुट्टी भी न ले सकते हों। उन्हें ठन्डे स्थलों तक पहुँचने के लिए लम्बी दूरी तय करनी पड़ सकती है और कहीं-कहीं अवांछित महसूस कर सकते हैं। कुछ जगहों पर स्वच्छ पेयजल की भी कमी हो सकती है।
प्रवासी और शरणार्थी	गर्मी की चेतावनी और स्वास्थ्य जोखिम के बारे में ताज़ा सूचना का अभाव या अपने मूल निवास से अलग तरह की परिस्थितियों का सामना। प्रवासियों और शरणार्थियों के बारे में नकारात्मक कानूनी या सांस्कृतिक रवैये के कारण उन्हें आपात सेवाओं से संपर्क करने में झिझक हो सकती है।
घनी बस्तियों में रहने वाले लोग	शहर के घनी बस्ती वाले इलाकों में - जैसेकि स्लम, अनियमित बस्तियाँ, सचल घरों की पार्किंग, और बहुमंजिला इमारतें - कम जगह में ज्यादा परिवार रहते हैं। ऐसी घनी बस्तियाँ अर्बन हीट आइलैंड प्रभाव को बढ़ा देती हैं।
बेघर लोग	हो सकता है कि इन्हें प्रारंभिक चेतावनी सन्देश समय से न मिलें, कूलिंग केंद्रों का पता न हो और अन्य कूलिंग उपायों (जैसे ठन्डे शावर या बाथ) तक सीमित पहुँच हो। समाज से अलग-थलग रहने और शर्मिंदगी की वजह से कूलिंग केंद्रों में अवांछित महसूस करते हों।
कम पढ़े-लिखे और स्थानीय भाषा न बोलने वाले	गर्मी के बारे में सलाह और स्वास्थ्य के खतरों की ताज़ा जानकारी न पढ़ पाते हों। स्थानीय भाषा न बोलने वाले टीवी और रेडियो पर प्रसारित चेतावनियों को नहीं समझ पाते।
पर्यटक	स्थानीय भाषाओं में दी गयी सलाह नहीं समझ पाते। नहीं जानते कि कूलिंग केंद्रों, हरित पट्टियों या अन्य साधनों तक कैसे पहुँचें, जिनमें आपात प्रबंधन प्रणाली भी शामिल हैं। हो सकता है कि वे ठन्डी जगहों से हों और गर्मी का मुक़ाबला करने में कम समर्थ हों।
बड़े कार्यक्रमों में जाने वाले	हो सकता है कि ये लोग देर तक कड़ी धूप में बाहर हों, या बहुत से अन्य लोगों के साथ बंद जगहों में फँसे रह जायें जहाँ पर्याप्त हवा, पानी या कूलिंग न हो।
कुछ अन्य कलंकित समूह जैसेकि LGBT, भौगोलिक या सांस्कृतिक दृष्टि से अलग-थलग	रहने वाले समूह जो कलंक या बहिष्कार का निशाना बने हों। इस तरह के लोग कूलिंग केंद्रों में अवांछित महसूस कर सकते हैं और चिकित्सा सहायता लेने में भी झिझक सकते हैं।
जानवर/मवेशी/पालतू पशु-पक्षी	गर्मी से बचाव के लिए अपने मालिक पर निर्भर होते हैं।

केंसास एक्सट्रीम हीट टूलकिट से अनुकूलित ²

2 केंसास एक्सट्रीम वेदर वर्कयुप (2014), केंसास एक्सट्रीम हीट टूलकिट, टोपेका, केंसास। <http://bit.ly/2ZHE6oy> से प्राप्त

1. हीटवेक्स को समझना



1.3 कहाँ सबसे अधिक गर्मी पडती है?

शहर का निर्मित वातावरण - कंक्रीट, एस्फाल्ट और स्टील - गर्मी को सोख लेता है और उत्सर्जित करता है, जिससे शहरों का तापमान आसपास के ग्रामीण इलाकों से अधिक गर्म हो जाता है। इसे शहरी गर्म द्वीप (अर्बन हीट आइलैंड) प्रभाव कहते हैं। कुछ शहरों में कुछ हिस्से शहर के अन्य भागों की तुलना में अधिक गर्म होते हैं। जैसेकि नैरोबी, केन्या में अनियमित बस्तियों का तापमान हमेशा आसपास के शहर से ज्यादा होता है, जिसका कारण है वहाँ की घनी बस्ती, मकानों की बनावट और हरित क्षेत्र की कमी। मतलब यह कि इन इलाकों में रहने वाले लोगों पर गर्मी का असर ज्यादा हो सकता है उन्हें गर्मी से सम्बंधित बीमारियों का खतरा भी ज्यादा होता है। किसी तरह के हस्तक्षेप के लिए स्थानीय सरकार के साथ योजना बनाते समय ध्यान रखना जरूरी है कि शहर के अंदर भी किस तरह तापमान अलग-अलग हो सकता है, कहाँ तापमान अधिक है और प्रभावित हो सकने वाले कहाँ रहते हैं। इन बातों से हस्तक्षेप को सही जगह केंद्रित रखने में मदद मिलती है। आम तौर पर अधिक हरियाली वाले क्षेत्र अपेक्षाकृत ठण्डे होते हैं। किसी स्थानीय विश्वविद्यालय के साथ काम करने से शहर के बारे में विशिष्ट जानकारी पाने में मदद मिलती है।



केस स्टडी 1: केन्या रेड क्रॉस सोसाइटी

केन्या रेड क्रॉस अपने भागीदारों के साथ मिलकर नैरोबी की अनियमित बस्तियों में गर्मी के बड़े हुए खतरों की पहचान करता है।



केस स्टडी 2: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी

वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी ने जर्मन रेड क्रॉस के तकनीकी सहयोग से प्रभाव का आकलन करने की एक पद्धति विकसित की है, जिसका उद्देश्य हनोई, वियतनाम में परियोजना लागू करने के क्षेत्रों की पहचान करना है।

1.4 अत्यधिक गर्मी की निगरानी कैसे करें?

दुनिया के बहुत से हिस्सों में गर्मी के खतरे मौसमी होते हैं - वर्ष के कुछ संभावित समय में आम तौर पर बहुत गर्मी पड़ती है। जैसेकि भारत में यह बारिश का मौसम आने से पहले, अप्रैल से जून तक का समय है, जबकि दक्षिणी अफ्रीका में यह आम तौर से गर्मी के महीनों, नवम्बर से फरवरी के बीच होता है। हीटवेक्स भी अक्सर इसी दौरान आती हैं; लेकिन इस मौसम के आगे-पीछे भी आ सकती हैं। यह जानना ज़रूरी होता है कि क्या आपके शहर में कोई "गर्मी का मौसम" है, ताकि आप अपनी निगरानी उन्हीं महीनों के दौरान कर सकें। मौसम में जल्दी आने वाली हीटवेक्स अधिक घातक होती हैं क्योंकि तब तक लोग गर्मी के आदी नहीं हुए होते। दुनिया के कुछ हिस्सों में तापमान पूरे वर्ष समान रहता है; और अगर ऐसा है तो अस्वाभाविक रूप से ऊँचे तापमान की जानकारी के लिए पूरे वर्ष ही मौसम का पूर्वानुमान देखते रहना चाहिए। आपकी मौसम सेवायें उस समय के लिए "उच्च तापमान" या "गर्मी" की चेतावनी जारी कर देती हैं। यदि नहीं, तो आवश्यक है कि आप स्थानीय मौसम कार्यालय से संपर्क करें और चेतावनी प्रणाली विकसित करने पर विचार करें। राष्ट्रीय रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट मुख्यालय और समकक्ष सरकारी एजेंसियों जैसेकि राष्ट्रीय मौसम सेवा और स्वास्थ्य मंत्रालय के साथ मिलकर अत्यधिक गर्मी पर नज़र रखें और सुनिश्चित करें कि आपको आने वाले दिनों के मौसम की पूरी जानकारी है।



केस स्टडी 3: फ्रेंच रेड क्रॉस

फ्रेंच रेड क्रॉस, स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर गर्मी के खतरों पर मौसम के सप्ताहों से दिनों तक नज़र रखता है ताकि समय से जीवनरक्षा के उपाय किये जा सकें।



ऐक्टिविटी शीट 1: हीटवेव को रेखांकित करना

यह ऐक्टिविटी शीट कुछ महत्वपूर्ण प्रश्नों में आपको सहायता देगी ताकि आप अपने शहर में हीटवेव सूचना की ताज़ा स्थिति को समझ सकें।

2. हीटवेव के लिए तैयारी करना



2.1 अपने शहर को कैसे जोड़ें?

आपके शहर के पास पहले से ही गर्मी की कार्य योजना मौजूद हो सकती है, जिसमें बताया गया हो कि जब हीटवेव आये, तो उसके पहले, दौरान और बाद में किसे क्या करना है। उसमें दीर्घकालीन शहरी योजना नीतियां भी शामिल हो सकती हैं। अगर ऐसा दस्तावेज़ है तो उससे परिचित हो जायें (या देख लें)। ज़रूरी नहीं है कि इसमें रेड क्रॉस या रेड क्रिसेंट सोसाइटी की कोई भूमिका रखी गयी हो, इसलिए आप क्या कर सकते हैं, यह बताना और समझाना बहुत महत्त्व रखता है।

यदि ऐसी कोई योजना तैयार नहीं है तो रेड क्रॉस या रेड क्रिसेंट सोसाइटी के सम्बद्ध पक्षों से मिलकर उसे विकसित कर सकते हैं। रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट द्वारा 25 से अधिक भागीदारों के साथ विकसित, [शहरों के लिए हीटवेव के दिशा-निर्देश](#), एक उत्तम संसाधन है जो आप कार्य योजना बेहतर बनाने के लिए शहर के अपने समकक्ष अधिकारियों को सुझा सकते हैं।

गर्मी के विषय पर काम करने वाले शहर के प्रमुख विभाग हैं - स्वास्थ्य विभाग, मौसम सेवायें, और आपात प्रबंधन सेवायें। योजना विभाग के साथ काम करते हुए, शहर की विकास योजनाओं में हीटवेव्स के खतरे कम करने के उपाय शामिल करने की पुरज़ोर सिफारिश की जाती है। शहरों के लिए हीटवेव गाइड भी शहरों में जोखिम कम करने के दीर्घावधि उपायों को प्रोत्साहन देने के लिए एक अच्छा संसाधन है।



एक्टिविटी शीट 2: सम्बद्ध पक्षों की प्राथमिकता तय करना

इस एक्टिविटी शीट में गर्मी के असर कम करने की भागीदारी के लिए सम्बद्ध पक्षों की पहचान और प्राथमिकता तय करने के निर्देश दिये गये हैं।



केस स्टडी 4: नेदरलैंड्स रेड क्रॉस

नेदरलैंड्स रेड क्रॉस, स्थानीय और राष्ट्रीय सम्बद्ध पक्षों के साथ मिलकर नेदरलैंड्स के लिए गर्मी की कार्य योजना विकसित कर रहा है।

2.2 संबद्ध पक्षों के साथ सहयोग

नागरिक समाज संगठन हीटवेव की तैयारी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि अक्सर वही पहले से कमज़ोर वर्गों के साथ काम कर रहे होते हैं और लोग उन पर भरोसा करते हैं। शहर के अधिकारियों और नागरिक समाज संगठन के लोगों से मिलकर उन्हें समझाना ज़रूरी है कि अपनी गतिविधियों में तालमेल रखें ताकि एक-दूसरे को मज़बूत करें और एक ही काम को दो बार न करें³। जिन अन्य लोगों को अपने साथ जोड़ा जा सकता है, वे हैं - मीडिया, स्वास्थ्यकर्मी, धार्मिक संगठन, स्कूल और बच्चों की देखभाल करने वाले, निजी क्षेत्र के भागीदार और प्रबुद्ध वर्ग।



2.3 गर्मी की कार्रवाई के लिए धन

हीटवेव की तैयारी करने के लिए यह समझना भी ज़रूरी है कि आपको किन संसाधनों की आवश्यकता होगी और राष्ट्रीय या स्थानीय स्तर पर कौन से साधन उपलब्ध हैं। इसके लिए धनराशि, जलवायु परिवर्तन और स्वास्थ्य पर केंद्रित राष्ट्रीय या शहरी कार्यक्रमों के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। अगर आप बड़े अभियान की योजना बना रहे हैं तो किसी ऐसे दाता से अनुदान माँगने पर विचार कर सकते हैं, जो आपके इलाके में काम के लिए धन दे रहा है और जो जलवायु परिवर्तन के अनुकूलन की परियोजनाओं का समर्थन कर रहा है। आप इस अवसर का लाभ उठाकर, अपने शहर की उन कंपनियों के साथ पब्लिक-प्राइवेट भागीदारी भी विकसित सकते हैं जो सामाजिक भलाई करने की सोच रही हैं। ऐसी स्थिति में, कंपनी आपको कूलिंग केंद्र विकसित करने के लिए ज़मीन दान कर सकती है या लोगों में वितरित करने के लिए पानी और पंखों जैसे संसाधन उपलब्ध करा सकती है।



2.4 गर्मी की कार्रवाई के लिए तैयारी

अगले खंड में दी गयी हर कार्रवाई लिए हीटवेव आने से पहले कुछ तैयारी करने की ज़रूरत है। इसमें शामिल हैं - हीटवेव का सामना करने की योजनाओं की समीक्षा, जनता के लिए गर्मी से सुरक्षित रहने के सन्देश विकसित करना, स्वयंसेवकों को शिक्षित करना, कमज़ोर लोगों और इलाकों की पहचान करना, जल वितरण स्थलों की पहचान करना, और घर-घर जाने के मार्ग तय करना। जब आप अगले खंड को देखें, जिसमें हीटवेव के दौरान जीवनरक्षक कामों के उदाहरण दिए गए हैं, तब यह भी सोचें कि इन कामों को तेज़ी से करने के लिए कितनी तैयारी की ज़रूरत होती है। यह तैयारी गर्मी का मौसम शुरू होने से पहले के महीनों में की जा सकती है। तैयारी कैसे की जाये इस पर अधिक जानकारी के लिए अगले खंड की ऐक्टिविटी शीट्स और ऐक्शन कार्ड्स देखें।

3 चेतावनी जारी करने की ज़िम्मेदारी सरकारी अधिकारियों की है। राष्ट्रीय क़ानूनों के अनुसार नागरिक संगठनों को चेतावनी में सहायता करने का अधिकार हो या नहीं हो सकता है।

3. हीटवेव के दौरान



हीटवेव के दौरान तत्काल, सामयिक और बड़े पैमाने पर कार्रवाई करके भीषण गर्मी से मरने वालों की संख्या बहुत कुछ कम की जा सकती है। कार्रवाइयाँ सरल, कम खर्च और रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के अधिकार क्षेत्र के अंदर हैं। यह सुनिश्चित करने से कि लोग हीटवेव के दौरान ठन्डे, हाइड्रेटेड रहें और ज़रूरत पड़ते ही चिकित्सा प्राप्त कर सकें, बहुत सी जानें बच सकती हैं। हीटवेव से होने वाली मृत्यु रोकने के लिए कुछ प्रमुख कार्य हैं:



3.1 जन सन्देश

शाखा के कर्मचारी और वरिष्ठ स्वयंसेवक यह सुनिश्चित करने में अहम भूमिका निभा सकते हैं कि आम जनता को पता हो कि हीटवेव के दौरान उन्हें क्या खतरे हो सकते हैं और ये खतरे कम करने के लिए वे क्या कर सकते हैं⁴। मीडिया को इंटरव्यू देना बहुत अच्छा तरीका है जिससे सुनिश्चित किया जा सकता है कि अधिक से अधिक लोगों तक ज़रूरी सन्देश पहुँच गए हैं। जैसे ही हीटवेव की भविष्यवाणी की जाती है या उसके बाद यथाशीघ्र, शाखा, स्थानीय रेडियो, टीवी और प्रिंट मीडिया को सूचित कर सकती है कि रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के विशेषज्ञ हीटवेव के दौरान सुरक्षित रहने के दिशा-निर्देश देने के लिए उपलब्ध हैं। IFRC की समुदाय-आधारित स्वास्थ्य तथा फर्स्ट एड टूलकिट में व्यवहार में परिवर्तन लाने के संदेश तैयार करने के भी दिशा-निर्देश दिए हुए हैं। शाखा को सोशल मीडिया के चैनलों जैसे ट्विटर, फेसबुक, व्हाट्सएप और टिकटॉक का भी इस्तेमाल करना चाहिए ताकि और अधिक लोगों तक जीवनरक्षक संदेश पहुँच सकें। अगर पूर्वानुमान उपलब्ध नहीं है, तो शाखाओं को गर्मी के मौसम की शुरुआत से नियमित सन्देश देने की व्यवस्था करनी चाहिए, जब हीटवेव का खतरा सबसे अधिक रहता है।



ऐक्शन कार्ड 1: मीडिया सलाह

हीटवेव से पहले या उसके दौरान मीडिया संदेश विकसित करने के लिए यह ऐक्शन कार्ड एक टेम्पलेट है। एक बार पूरा हो जाने के बाद, इसे ऑनलाइन पोस्ट किया जा सकता है और अपने स्थानीय मीडिया संपर्कों के साथ साझा किया जा सकता है।



ऐक्शन कार्ड 2: मीडिया से बातचीत के मुद्दे

यह ऐक्शन कार्ड, प्रेस इंटरव्यू के दौरान आम जनता को बताने के महत्वपूर्ण सन्देश उपलब्ध कराता है।

4 हीटवेव के दौरान कैसे सुरक्षित रहना है, ये संदेश अधिकांश रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट समितियों के अधिकार क्षेत्र में आते हैं। लेकिन फिर भी, स्वास्थ्य मंत्रालय जैसे सरकारी संगठनों के संपर्क में रहना अच्छा रहता है ताकि नियमित, उपयोगी संदेश सुनिश्चित किये जा सकें।



केस स्टडी 5: भारतीय रेड क्रॉस समिति

गर्मी के खतरों के बारे में जागरूकता लाने के लिए जन संदेश की भारतीय रेड क्रॉस समिति की नयी दृष्टि।



केस स्टडी 6: अर्जेन्टीना रेड क्रॉस

अर्जेन्टीना रेड क्रॉस सोशल मीडिया के ज़रिये गर्मी के खतरों के बारे में जनता को जागरूक बनाता है।

3.2 घर-घर जाना

हीटवेव के दौरान सबसे ज़्यादा खतरा ऐसे बुजुर्गों को होता है जिन्हें पहले से कोई बीमारी हो और जो समाज से अलग, अकेले रहते हों। हीटवेव के दौरान आबादी के इसी हिस्से की मौत की घटनायें सबसे अधिक बढ़ जाती हैं। ऐसे में, उनकी सलामती का ध्यान रखने और यह सुनिश्चित करने से कि वे हाइड्रेटेड हैं और ज़रूरत पड़ने पर उन्हें चिकित्सा सुविधा प्राप्त हो रही है, बहुत सी जानें बचायी जा सकती हैं। इस वर्ग और अन्य कमज़ोर समूहों तक पहुँचने का सबसे अच्छा तरीका है रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट स्वयंसेवकों का घर-घर जाकर नज़र रखना। टेलीफोन की हॉटलाइन प्रणाली, जो पहले से रजिस्टर्ड लोगों को अपनी तरफ से फ़ोन करके हालचाल पूछती रहे, बहुत कारगर साबित हो सकती है। घर-घर जाने वाले स्वयंसेवकों को गर्मी की बीमारियाँ पहचानने और ज़रूरत पड़ने पर प्राथमिक उपचार देने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।



एक्टिविटी शीट 3: घर-घर जाने की योजना बनाना

यह एक्टिविटी शीट, हीटवेव अभियान के दौरान विज़िट किये जाने वाले इलाकों और घरों की प्राथमिकता तय करने के दिशा-निर्देश देता है।



एक्शन कार्ड 3: घर-घर जाना

यह एक्शन कार्ड, घर विज़िट करने के तौर-तरीके बताता है और विजिट्स के दौरान देने के महत्वपूर्ण संदेश भी उपलब्ध कराता है।



केस स्टडी 7: ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस

टेलीक्रॉस रेड आई (REDi) सर्विस जिसमें ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस के स्वयंसेवक, हीटवेव्स के दौरान, पहले से रजिस्टर्ड ग्राहकों को हर रोज़ फ़ोन करते हैं और उनकी ख़ैरियत पूछते हैं।



केस स्टडी 8: स्पेनिश रेड क्रॉस

स्पेनिश रेड क्रॉस, टेलीफोन सूचना अभियान के तहत खतरे की आशंका वाली आबादी को ज़रूरी जानकारी देता है।

3. हीटवेव के दौरान



3.3 स्कूलों में जाना

रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट स्वयंसेवक स्थानीय स्कूलों के साथ मिलकर बच्चों को हीटवेव के दौरान सुरक्षित रहने के संदेश दे सकते हैं। छात्रों को यह बुनियादी सन्देश पहुंचाने के साथ हीटवेव के दौरान सुरक्षित कैसे रहना है, स्कूलों के साथ मिलकर माता-पिता और परिवारों को भी गर्मी के खतरों से अवगत कराया जा सकता है। छात्रों से कहा जाये कि वे अपने माता-पिता से बूढ़े पड़ोसियों और रिश्तेदारों का ध्यान रखने को कहें। इस तरह हीटवेव के दौरान बूढ़े, अकेले लोगों की देखभाल सुनिश्चित की जा सकती है। शहर के सबसे घनी आबादी वाले हिस्सों, जहाँ अर्बन हीट आइलैंड प्रभाव सबसे अधिक होता है, वहाँ स्थित स्कूलों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। कुछ स्कूलों को पढ़ाई जारी रखने के लिए कूलिंग के उपायों की ज़रूरत पड़ सकती है।



ऐक्शन कार्ड 4: स्कूलों में जाना

यह ऐक्शन कार्ड स्कूल विज़िट के लिए दिशा-निर्देश देता है। इसमें स्कूल प्रशासन को और सीधे छात्रों को दिए जाने वाले महत्वपूर्ण संदेश दिये गये हैं।



ऐक्शन कार्ड 5: स्कूल विज़िट ब्रोशर

यह ऐक्शन कार्ड एक ब्रोशर है जिसे प्रिंट कराकर छात्रों में बाँटा जा सकता है।



ऐक्टिविटी शीट 4: स्कूल विज़िट की योजना बनाना

यह ऐक्टिविटी शीट, हीटवेव अभियान के दौरान विज़िट किये जाने वाले स्कूलों की प्राथमिकता तय करने के दिशा-निर्देश देती है।

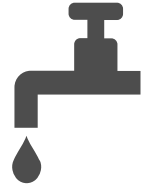


केस स्टडी 9: हांगकांग रेड क्रॉस

हांगकांग रेड क्रॉस, स्कूल ट्रेनिंग कार्यक्रम चलाता है ताकि गर्मी के खतरों के बारे में जागरूकता पैदा की जा सके और व्यापक समुदाय तक ये सूचनायें पहुँचायी जा सकें।

3.4 पेयजल वितरण स्थल

पानी का वितरण आम जनता को भी किया जा सकता है और कमज़ोर वर्गों के रहने की जगहों पर तो खास तौर से किया जा सकता है। आम जनता के लिए भीड़-भाड़ वाले इलाकों में पानी का वितरण करना अच्छा रहेगा क्योंकि वहाँ ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक पानी पहुँचाया जा सकता है। इसके लिए सार्वजनिक पार्कों, खुले बाज़ारों, बड़े परिवहन केंद्रों और पर्यटन स्थलों पर विचार किया जा सकता है। आम जनता के अलावा ऐसी जगहों पर पानी का वितरण बहुत आवश्यक है जहाँ वह लोग रहते या आते-जाते हों जिनके भीषण गर्मी की चपेट में आने की अधिक आशंका हो। ऐसी जगहों में शामिल हैं- निर्माण स्थल, सामुदायिक केंद्र और कम आमदनी वाले लोगों के रिहायशी इलाके। शाखायें, पूजा स्थलों या स्थानीय सरकार के साथ मिलकर यह सुनिश्चित कर सकती हैं कि पानी के पर्याप्त वितरण केंद्र बनाये जायें। सभी जल वितरण केंद्रों के पास यह व्यवस्था भी होनी चाहिए कि वे लक्षित लोगों को सूचना देते रहें कि हीटवेव के दौरान कैसे सुरक्षित रहना है। अंत में, स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराने के साथ कचरे का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। उदाहरण के लिए, एक ही बार इस्तेमाल हो सकने वाली प्लास्टिक की बोटलों के बजाय, यदि व्यावहारिक हो, तो पानी के लिए बार-बार इस्तेमाल होने वाले बर्तनों का प्रयोग करें।



एक्टिविटी शीट 5: पेयजल वितरण स्थलों की पहचान करना

इस एक्टिविटी शीट का प्रयोग, हीटवेव अभियान के दौरान जल वितरण स्थलों की पहचान करने और प्राथमिकतायें निर्धारित करने के लिए करें।



केस स्टडी 10: ताजिकिस्तान की रेड क्रॉस समिति

ताजिकिस्तान की रेड क्रॉस समिति, मौसम की भविष्यवाणी के आधार पर पेयजल वितरण स्थलों को सक्रिय करती है।

3. हीटवेव के दौरान



3.5 ठन्डे स्थल

दिन के कम से कम कुछ घंटे ठंडे रहने से मानव शरीर लम्बे समय तक गर्मी बर्दाश्त कर सकता है। रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के कर्मचारियों को स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर सुनिश्चित करना चाहिए कि गर्मी से प्रभावित होने की सबसे अधिक आशंका वाले लोगों की ठन्डे स्थलों तक पर्याप्त पहुँच है। सामुदायिक केंद्रों, पब्लिक लाइब्रेरियों और पूजा स्थलों के साथ-साथ अन्य बंद सार्वजनिक स्थानों में कूलिंग केंद्र स्थापित किये जा सकते हैं। सुनिश्चित करें कि वे ऐक्टिव और पैसिव कूलिंग टेक्नोलॉजी से लैस हैं, उनकी जानकारी देने के पर्याप्त संकेत-चिन्ह लगाये गये हैं और वे हीटवेव के दौरान आम जनता के लिए खुले हैं। (ध्यान दें कि स्कूलों को स्कूल समय के दौरान सार्वजनिक सभा स्थलों के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए)। रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के स्वयंसेवक इन कूलिंग केंद्रों का काम सँभाल सकते हैं और इनके बारे में जन जागरूकता बढ़ा सकते हैं। यह भी आवश्यक है कि इन ठन्डे स्थलों में पीने का पानी उपलब्ध रहे और ये पूरे शहर में फैले हुए हों ताकि ज़रूरत पड़ने पर हर कोई आसानी से और जल्दी से इन तक पहुँच सके। हीटवेव के दौरान सार्वजनिक पार्क और दूसरे हरित क्षेत्र भी ठन्डे स्थलों का काम कर सकते हैं।



ऐक्टिविटी शीट 6: ठन्डे स्थल

यह ऐक्टिविटी शीट ठन्डे स्थलों और संभावित कूलिंग केंद्रों की स्थिति और वहाँ तक कैसे पहुँचा जाये इसके बारे में दिशा-निर्देश उपलब्ध कराती है।



केस स्टडी 11: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी

अगस्त 2019 में एक हीटवेव के दौरान वियतनाम रेड क्रॉस समिति ने हनोई के निवासियों को भीषण गर्मी से निपटने में मदद देने के लिए कूलिंग केंद्र खोले और सचल कूलिंग बसें चलायीं।

3.6 फर्स्ट एड

हीटवेव के दौरान उपयुक्त फर्स्ट एड और आपात चिकित्सा सहायता जीवनरक्षक साबित हो सकती हैं। यह आवश्यक है कि फर्स्ट एड जानने वाले स्वयंसेवक गर्मी के असर के विभिन्न स्तरों को पहचान सकें, मरीजों को तत्काल फर्स्ट एड सेवा दे सकें और बहुत गंभीर रोगियों को ही आपात चिकित्सा सेवाओं के पास भेजें। इस कौशल के साथ, कर्मचारी और स्वयंसेवक, हीटवेव के दौरान खेल आयोजनों, जनसभाओं और कूलिंग केन्द्रों, आदि में मौजूद रहकर स्थानीय सरकार की अतिरिक्त सहायता कर सकते हैं। वर्तमान फर्स्ट एड ट्रेनिंग और सामग्री की समीक्षा की जानी चाहिए और उसे अद्यतन बनाना चाहिए ताकि हीटवेव के इलाज के लिए सर्वश्रेष्ठ व विशिष्ट निर्देश प्राप्त हो सकें। गर्मी की बीमारियों के कुछ प्रकार, दूसरी बीमारियों का भ्रम पैदा कर सकते हैं और उनका गलत इलाज घातक हो सकता है। जिन स्वयंसेवकों के पास फर्स्ट एड जानने का प्रमाणपत्र है लेकिन गर्मी से संबंधित बीमारियों के इलाज की विशेष ट्रेनिंग नहीं मिली है, उन्हें अतिरिक्त ट्रेनिंग दी जानी चाहिए। इसके अलावा IFRC का फर्स्ट एड ऐप देखें, जिसमें हीटवेव को भी शामिल किया गया है। यह फ़ोन ऐप गूगल प्ले स्टोर और एप्पल प्ले स्टोर पर उपलब्ध है। गर्मी से संबंधित बीमारियों की फर्स्ट एड को, रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट कार्य दल (RCAT) की ट्रेनिंग में भी शामिल किया जा सकता है।



ऐक्शन कार्ड 6: गर्मी के दबाव को पहचानना

यह ऐक्शन कार्ड, इन्फो-ग्राफ़िक है जिसमें बताया गया है कि गर्मी के दबाव के लक्षण कैसे पहचानें।



ऐक्शन कार्ड 7: गर्मी के कारण हुई थकान के लिए फर्स्ट एड देना

यह ऐक्शन कार्ड, गर्मी के कारण हुई थकान के लिए फर्स्ट एड देने संबंधी इन्फो-ग्राफ़िक है।



ऐक्शन कार्ड 8: हीटस्ट्रोक के लिए फर्स्ट एड देना

यह ऐक्शन कार्ड, हीटस्ट्रोक के लिए फर्स्ट एड देने संबंधी इन्फो-ग्राफ़िक है।

3. हीटवेव के दौरान



3.7 तटों और पानी की सुरक्षा

भीषण गर्मी में डूबकर मरने की दुर्घटनायें बढ़ जाती हैं क्योंकि लोग ठन्डे रहने के लिए समुद्र-तटों और अन्य जलाशयों - जैसेकि झील, नदी और रेज़र्वॉयर का सहारा लेते हैं। इन जलाशयों के पास सुरक्षा सन्देश देने, फर्स्ट एड उपलब्ध कराने और जीवन रक्षा की प्रामाणिक सेवा देने के लिए स्वयंसेवकों को तैनात किया जा सकता है। हीटवेव से पहले या बाद में शाखायें स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर शहरी योजनाओं में सुरक्षित जल-स्थलों, जैसे स्प्रे पार्क और फव्वारों की संख्या बढ़ाने पर काम कर सकती हैं जहाँ भीषण गर्मी के दौरान लोग ठंडे रह सकें।



केस स्टडी 12: स्पेनिश रेड क्रॉस

स्पेनिश रेड क्रॉस हीटवेव्स के दौरान डूबकर मरने की दुर्घटनायें कम करने के लिए काम करता है।

3.8 कार्यस्थल और कामगारों की सुरक्षा

कार्य वातावरण हीटवेव का प्रभाव बढ़ाने में सहायक हो सकता है, विशेष रूप से कम हवादार इमारतों में और ऐसी गतिविधियों के आसपास जिनसे अतिरिक्त गर्मी निकलती हो। जो लोग बाहर, खुले में कठिन परिश्रम के कार्य करते हैं, उनके स्वास्थ्य को हीटवेव से सबसे अधिक खतरा रहता है। इनमें फैक्ट्री में काम करने वाले, निर्माण कार्य में लगे कामगार, दिहाड़ी मज़दूर, ट्रैफिक पुलिस और माली जैसे पेशेवर शामिल हो सकते हैं। रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट इनके नियोक्ताओं के साथ काम करते हुए खतरे के बारे में इनकी जागरूकता बढ़ा सकते हैं और नियोक्ताओं को इनके लिए पीने का पानी, थोड़ी-थोड़ी देर बाद ब्रेक और पर्याप्त हवा उपलब्ध कराने तथा/अथवा दिन के सबसे गर्म समय काम स्थगित रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। नियोक्ताओं को चाहिए कि वे अपने कर्मचारियों को सुरक्षा संबंधी सभी बातों का पालन करने को प्रोत्साहित करें। नियोक्ता और कर्मचारी, गर्मी के दुष्प्रभाव के लक्षण पहचानने और बुनियादी फर्स्ट एड देने के लिए प्रशिक्षित होने चाहिए।



ऐक्शन कार्ड 9: व्यापार मालिकों से बात करना

यह ऐक्शन कार्ड, व्यापार मालिकों और मैनेजरो के साथ भीषण गर्मी के खतरों और कामगारों की सुरक्षा के बारे में बातचीत के दिशा-निर्देश और महत्वपूर्ण संदेश उपलब्ध कराता है।



ऐक्शन कार्ड 10: भीषण गर्मी के दौरान कर्मचारियों की सुरक्षा

यह ऐक्शन कार्ड कर्मचारियों के लिए इन्फो-ग्राफिक है, जिसमें बताया गया है कि वे कार्यस्थल पर हीट-स्ट्रेस से कैसे बचें। इसे प्रिंट कराया जा सकता है और अपने सहयोगियों और मैनेजरो को बाँटा जा सकता है। इस कार्ड का पोस्टर संस्करण भी उपलब्ध है।

3. हीटवेव के दौरान



3.9 स्वयंसेवकों की सुरक्षा

हीटवेव के दौरान स्वयंसेवकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना बहुत आवश्यक है। भीषण गर्मी के दिनों में घर-घर जाना और जल वितरण स्थलों पर काम करना बहुत कठिन हो सकता है। स्वयंसेवकों को याद दिलाना ज़रूरी है कि वे दूसरों की मदद करते हुए अपने स्वास्थ्य और सलामती का भी ध्यान रखें। बार-बार पानी पीते रहें और काम से ब्रेक लेकर ठन्डे स्थानों में जाते रहें। स्वयंसेवकों की तैनाती की जगह पर काफी लोग होने चाहिए ताकि हर एक की शिफ्ट छोटी रहे। अगर किसी स्वयंसेवक में गर्मी से प्रभावित होने के कोई लक्षण दिखाई पड़ते हैं, तो उसे तत्काल उपयुक्त फर्स्ट एड या चिकित्सा उपचार दिया जाना चाहिए।



ऐक्शन कार्ड 11: स्वयंसेवकों की सुरक्षा

यह ऐक्शन कार्ड हीटवेव के दौरान अनेक गतिविधियों में लगे स्वयंसेवकों को सुरक्षित रहने के दिशा-निर्देश देता है।

बॉक्स 3: स्वयंसेवकों को प्रेरित करना और साथ बनाये रखना⁵

हीटवेव्स के प्रभाव कम से कम हों, यह स्वयंसेवकों के प्रयासों पर निर्भर है। स्वयंसेवकों के गर्मी के खतरे कम करने के प्रयासों को प्रेरित और पुरस्कृत करके ही, इस दिशा में शाखा के प्रयासों को पूरी सफलता मिल सकती है। स्वयंसेवकों को प्रेरित करने और अपने साथ बनाये रखने के सबसे प्रभावशाली तरीकों में से एक है - उनकी प्रशंसा। यह कई तरह की हो सकती है। यह स्वयंसेवक की प्रेरणाओं से जुड़ी होनी चाहिए, वैयक्तिक और लगातार होनी चाहिए और सभी स्वयंसेवकों को दी जानी चाहिए। कुछ विचार जो किसी भी संस्कृति के अनुरूप ढाले जा सकते हैं:



- » पूरी ईमानदारी और दिल से उन्हें “धन्यवाद” दें
- » उन्हें उनके सुपरवाइजर से एक व्यक्तिगत नोट दिलाने की व्यवस्था करें
- » न्यूज़लेटर या समाचारपत्रों में उनका नाम और फोटो शामिल करें
- » उन्हें कॉफ़ी पिलाने या खाना खिलाने ले जायें
- » उनका जन्मदिन याद रखें
- » उनकी राय मांगें और निर्णय लेने में शामिल होने का अवसर दें
- » उनके कामकाज का सार्थक और संवेदनशील मूल्यांकन करें
- » उनके साथ मिलकर, रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट के अंदर उनकी करियर योजना तैयार करें
- » उन्हें नए-नए विचार लाने के अवसर प्रदान करें
- » बोर्ड, यूनिट मैनेजर या सेक्रेटेरिएट की ओर से उन्हें पत्र भेजें
- » उन्हें और अधिक ज़िम्मेदारी दें
- » उन्हें यूनिट से बाहर काम करने या प्रशिक्षण पाने के अवसर दें
- » उनके दोस्तों के सामने उनकी प्रशंसा करें
- » उनके विचारों को सुनने का समय दें
- » उन्हें स्टाफ की बैठकों में शामिल करें
- » किसी पहले से चल रहे स्थल या कार्यक्रम को उनका नाम दें
- » किसी नयी तकनीक, प्रक्रिया या प्रणाली का नाम, उसे डिज़ाइन करने वाले स्वयंसेवक के नाम पर रखें
- » ग्राहकों, उपभोक्ताओं और भागीदारों की प्रशंसा उन तक पहुँचायें
- » बड़ी घटनाओं के दौरान उनके योगदान की सराहना करें
- » उन्हें कोई प्रमाण-पत्र दें या किसी पुरस्कार के लिए नामांकित करें

5 इसकी विषय-वस्तु 'सुपरविज़न ऑफ़ कम्युनिटी बेस्ड वालंटियर्स: ट्रेनिंग गाइड' से ली गयी है, जिसे रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट समितियों के अंतरराष्ट्रीय परिसंघ ने 2009 में प्रकाशित किया था। विस्तृत जानकारी इसके पृष्ठ 39-41 पर देखी जा सकती है।

4. हीटवेव के बाद समीक्षा और उससे मिली सीख



हीटवेव के दौरान, कार्रवाई अक्सर तेज़ी से की जाती है और पूरा ध्यान उसे लागू करने पर होता है। इसलिए हीटवेव अभियान के बाद ज़रूरी है कि समय का समझदारी से उपयोग किया जाये और एक टीम के रूप में विचार किया जाये कि:

- » हमने क्या उपलब्धि हासिल की?
- » क्या अनपेक्षित था?
- » क्या अच्छी तरह नहीं हुआ?
- » अगली बार हम क्या अलग तरह से करेंगे?

यह वाकई ज़रूरी है कि इस समय विचार किया जाये क्योंकि यह पिछले अनुभवों से सीखने, नीतिगत योजनाओं को बेहतर बनाने और हीटवेव से पहले और उसके दौरान गतिविधियों को लागू करने को आगे बढ़ाने का बेजोड़ अवसर है। यह भी उतना ही ज़रूरी है कि इस टीम विचार-विमर्श को लिखकर रखा जाये और इस बार सीखे गए पाठ को भविष्य की योजनाओं में शामिल किया जाये।

एक्टिविटी शीट 7 में हीटवेव के बाद स्थिति का जायज़ा लेने के दिशा-निर्देश दिये गये हैं। इस अभ्यास के लिए यह भी ज़रूरी है कि यह समीक्षा हीटवेव समाप्त होने की तुरंत बाद की जाये, जब लोगों की स्मृति में सब बातें ताज़ा हों। हीटवेव की समाप्ति के बाद पहले महीने के भीतर एक बाद-कार्रवाई की समीक्षा करने की सिफारिश की जाती है।

भविष्य के हीटवेव कार्यों को सुदृढ़ करने के लिए आवश्यक है कि हर किसी को अपनी राय देने का मौक़ा मिले और सब जानते हों कि उनकी हर तरह की राय का स्वागत है। यह गलत हुआ ऐसा बताते हुए प्रतिभागियों को यह सुझाव देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि भविष्य में कैसे सुधार किए जा सकते हैं। क्या काम बढ़िया हुआ है, को साझा करना, विशिष्ट होने के लिए महत्वपूर्ण है, ताकि अच्छी पद्धति लिखी जा सके और दोहराई जा सके। यह भी आवश्यक है कि सभी भागीदारों को महसूस कराया जाये कि सबकी आवाज़ बराबर है और उनकी राय भी महत्वपूर्ण है, भले ही वह सीनियर स्टाफ या स्वयंसेवकों से अलग सोचते हों।



एक्टिविटी शीट 7: हीटवेव के बाद स्थिति की समीक्षा

हीटवेव के समाप्त हो जाने पर आंतरिक समीक्षा करने और उससे मिली सीख को लिपिबद्ध करने के लिए दिशा-निर्देश।

5. अगली हीटवेव के लिए तैयारी करना

हीटवेव के फ़ौरन बाद, नीतिगत भागीदारों - जैसे स्थानीय सरकार, विश्वविद्यालयों, व्यवसायों, सामाजिक संगठनों, धार्मिक संगठनों और अन्य - के साथ काम करते हुए अगली हीटवेव की तैयारी तेज़ करने का अच्छा समय होता है। इस समय, हाल की हीटवेव से सीखे पाठों के आधार पर अगले अभियान की सहयोग योजनायें अद्यतन की जा सकती हैं।

यही अगले (बेहतर) हीटवेव अभियान के लिए चंदा जुटाने पर ध्यान देने का भी सही समय है, ताकि जैसे ही अगली हीटवेव की घोषणा हो आप प्रभावशाली कार्रवाई के लिए तैयार रहें। यह भी समान रूप से आवश्यक है कि राष्ट्रीय समितियों और शाखाओं की आपदाओं की तैयारी तथा मुक़ाबले की योजनाओं में हीटवेव्स को भी शामिल किया जाये। इसके अलावा, शाखाओं के वर्तमान संसाधनों, जैसेकि वल्लरेबिलिटी और कैपेसिटी आकलनों में फेर-बदल कर हीटवेव्स को जोड़ा जा सकता है।

अगले अभियान की योजना बनाने के अलावा रेड क्रॉस की शाखाओं को नगर अधिकारियों के साथ मिलकर सुनिश्चित करना चाहिए कि नगर की दीर्घावधि योजनाओं में गर्मी की भीषणता और हीटवेव के प्रभाव कम करने के उपाय शामिल किये जायें। शाखाओं के अधिकारी, समाज के अग्रणी लोगों को प्रोत्साहित करके और स्थानीय प्रशासन के साथ तालमेल रखकर, ऐसी स्मार्ट शहरी विकास योजनाएं लागू कराने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, जिनसे कुल मिलाकर शहर के तापमान में कमी आये।

ऐसे प्राथमिक उपाय हैं - शहर में हरित स्थलों को संरक्षित करना और बढ़ाना, सार्वजनिक जल स्थलों तक लोगों की पहुँच बढ़ाना, पुरानी इमारतों में सूर्य किरणों को परावर्तित करने वाली छतें और स्वतः ठंडा करने के साधन लगाना, और स्वास्थ्य प्रणाली के साथ मिलकर भावी माँगों के लिए तैयार रहना। इन सभी सिफारिशों का ब्यौरा [शहरों के लिए हीटवेव दिशा-निर्देश](#)⁶ में दिया गया है। उपयोगी शुरुआत यह होगी कि इस संसाधन को स्थानीय प्रशासन में अपने समकक्ष के साथ साझा करके हीटवेव के खतरे कम करने की दीर्घावधि नीतियों पर चर्चा करें।

6 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A., हीटवेव गाइड फॉर सिटीज़। 2019. रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट क्लाइमेट सेंटर

ऐक्टिविटी शीट



ऐक्टिविटी शीट 1: हीटवेव को रेखांकित करना

यह ऐक्टिविटी शीट कुछ महत्वपूर्ण प्रश्नों में आपको सहायता देगी ताकि आप अपने शहर में हीटवेव सूचना की ताज़ा स्थिति को समझ सकें।

आपके शहर के बारे में

क्या आपके शहर में कोई "गर्म मौसम" है जब तापमान सबसे अधिक रहना आम हो?

यदि हाँ, तो वह वर्ष का कौन सा समय है? (जैसे अप्रैल से मई) _____

आपके शहर में अत्यधिक या खतरनाक तापमान किसे माना जाता है? _____

क्या आपका शहर नमी वाला स्थान है? _____

क्या आपकी स्थानीय मौसम सेवाओं ने हीटवेव की भविष्यवाणी की है?

यदि हाँ, तो आप उस तक कैसे पहुँचेंगे? _____

आमतौर से हीटवेव के कितने दिन पहले इसे जारी किया जाता है? _____

मौसम विभाग की सेवा में आपका मुख्य संपर्क बिंदु कौन है? _____

क्या आपके शहर की कोई हीटवेव कार्य योजना है?

यदि हाँ, तो कौन से सरकारी विभाग शामिल हैं? _____

शहर की सरकार में आपका मुख्य संपर्क कौन है? _____

क्या आपके पास प्लान की प्रतिलिपि है? _____

आपकी क्षमता और ज्ञान क्या है?

क्या हीटवेव्स से संबद्ध जोखिमों के बारे में आपकी राष्ट्रीय सोसाइटी जानकार है? _____

क्या आपकी राष्ट्रीय सोसाइटी उन जीवनरक्षक गतिविधियों को जानती है जिन्हें यह कार्यान्वित कर सकती है? _____

क्या आपकी राष्ट्रीय सोसाइटी के पास हीटवेव्स के लिए अनुकूलित एक प्राथमिक उपचार प्रोटोकॉल है? _____

रेड क्रॉस या रेड क्रेसेंट क्या पेशकश कर सकता है?

कौन सी कोर (मुख्य) सेवाएं आपकी _____

राष्ट्रीय सोसाइटी प्रदान करती है? _____

क्या हीटवेव की तैयारी, पहले कार्रवाई या जवाब को

इन कोर सेवाओं में एकीकृत किया जा सकता है? _____

यदि ऐसा हो सकता है तो कैसे? _____

इसे करने के लिए आपको कौन से संसाधनों की जरूरत होती है? _____

यह गतिविधि शीट आपको उस जानकारी, क्षमता तथा अवसरों का स्व-आकलन करने में मदद करेगी जिनको आपकी राष्ट्रीय सोसाइटी को हीटवेव के जवाब में शामिल करना है। यह आपकी यह समझने में मदद करेगी कि आपके द्वारा हीटवेव्स पर कार्य करना शुरू करने पर कौन से क्षेत्रों में और अधिक ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है।



ऐक्टिविटी शीट 2: सम्बद्ध पक्षों की प्राथमिकता तय करना

इस ऐक्टिविटी शीट में गर्मी के असर कम करने की भागीदारी के लिए सम्बद्ध पक्षों की पहचान और प्राथमिकता तय करने के निर्देश दिये गये हैं।

गर्मी के जोखिमों को कम करने के लिए एक जनादेश किसी एक संगठन, क्षेत्र या शहर के विभाग के साथ बिल्कुल फिट नहीं बैठता है। बल्कि, ऐसे कई प्रकार के हितधारक हैं जिनकी अत्यधिक गर्मी के असर को कम करने के लिए समग्र प्रयास करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिकाएं हैं। इन कर्ताओं के साथ साझेदारियां स्थापित करने या मजबूत करने से अत्यंत गर्मी की घटनाओं का दक्ष और प्रभावी जवाब सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी, जबकि लंबी अवधि की ताप कम करने की रणनीतियों के लिए अवसरों को भी सृजित करेगी। इस शीट का उपयोग करके कनेक्ट करने के लिए प्रमुख हितधारकों की पहचान करने के लिए कुछ क्षण लें।

हीटवेव चेतावनियों को जारी करने वाले राष्ट्रीय मौसम विज्ञान संगठन या अन्य संस्थाओं के प्रभारी:

» _____
 » _____

शहरी नियोजन, आपातकालीन प्रबंधन तथा सामाजिक सेवाओं में स्थानीय सरकार के संपर्क बिंदु:

» _____
 » _____
 » _____

सामुदायिक केन्द्र, आस्था-आधारित समूह और अन्य नागरिक समाज संगठन जो बुजुर्गों और अन्य असुरक्षित समूहों को सेवाएं प्रदान करते हैं:

» _____
 » _____
 » _____

गर्मी के जोखिमों को कम करने के लिए कार्रवाइयों पर संदेश फैलाने में मदद के लिए मीडिया संपर्क:

» _____
 » _____
 » _____

साझेदार (सरकारी, सार्वजनिक और निजी क्षेत्र) कर्मचारियों के साथ जो बाहर या सीमित वायु-संचार वाले क्षेत्रों में कार्य करते हैं:

» _____
 » _____
 » _____

शहर में गर्मी के चरम की शोध करने वाली शैक्षणिक संस्थाएं/विभाग:

» _____
 » _____
 » _____

स्वास्थ्य संस्थाएं

(अस्पताल, प्रमुख क्लीनिक, बुजुर्ग देखभाल गृह इत्यादि):

» _____
 » _____
 » _____

ध्यान दें: स्कूल भी महत्वपूर्ण साझेदार हैं। गतिविधि शीट 4 और अधिक गहराई से स्कूलों पर जानकारी प्रदान करती है।



ऐक्टिविटी शीट 3: घर-घर जाने की योजना बनाना

यह ऐक्टिविटी शीट, हीटवेव अभियान के दौरान विजिट किये जाने वाले इलाकों और घरों की प्राथमिकता तय करने के दिशा-निर्देश देता है।

आपके शहर में कौन से इलाकों में अन्य इलाकों की तुलना में अधिक उम्र के लोग रहते हैं?

»
»
»

आपके शहर में कौन से इलाकों में कम-आय के लोग हैं?

»
»
»

आपके शहर में कौन से आवासीय इलाके सबसे अधिक गर्म हैं? (कम हरियाली के स्थानों के साथ तथा गर्मी को अवशोषित करने वाली निर्माण सामग्री के साथ इलाकों की सबसे अधिक संभावना।)

»
»
»

क्या ऐसे इलाके हैं जहाँ आमतौर पर बहुत से नवागंतुक या प्रवासी रहते हैं? यदि ऐसा है, तो कौन से हैं?

»
»
»

इसे करने के लिए आपको कौन से संसाधनों की जरूरत होती है?

»
»
»

संयुक्त रूप से, ये इलाके घर-घर विजिट करने हेतु प्राथमिकता देने के लिए सबसे अच्छे स्थान हैं, विशेष रूप से ऐसे इलाके जो दो या इससे अधिक इन सूचियों में प्रदर्शित होते हैं। इसके अलावा, यहाँ कुछ अन्य टिप्स हैं:

1. अधिक प्रभाव डालने के लिए पहचाने गए इलाकों में सक्रिय संगठनों के साथ सहयोग करें। साझेदारी करने के लिए संगठनों पर विचारों के लिए गतिविधि शीट 2 देखें। आपके शहर में बुजुर्गों का एक कार्यालय हो सकता है जो बुजुर्गों की आबादी तक पहुँचने के लिए अन्य तरीकों पर सलाह प्रदान कर सकता है।
2. एक स्वयंसेवी चेक-इन के लिए, अग्रिम रूप से, या हीटवेव के दौरान, लोगों को पंजीकृत करने के लिए आमंत्रित करें। इसे फोन पर या सामुदायिक केन्द्रों तथा अधिक उम्र की आबादी द्वारा बार-बार जाने वाले स्थानों की विजिट करके किया जा सकता है।
3. यह सुनिश्चित करने के लिए स्थानीय विश्वविद्यालयों से संपर्क करें कि उन्होंने शहरी क्षेत्र का प्रासंगिक अध्ययन किया है जिसे अधिक विशिष्ट रूप से जोखिम वाले इलाकों और घरों के रूप में परिभाषित किया गया है।

एक हीटवेव अभियान के दौरान, उन लोगों तक पहुंचना जो हीटवेव से सबसे अधिक असुरक्षित हैं, यह सबसे प्रभावशाली गतिविधियों में से एक है जिसे आप कर सकते हैं। यह शीट निकटता के दृष्टिकोण के माध्यम से सबसे असुरक्षित परिवारों की पहचान करने तथा उन्हें प्राथमिकता देने के लिए बुनियादी मार्गदर्शन प्रदान करती है। एक बार आप जब विजिट के लिए इलाकों की प्राथमिकता दे देते हैं, तो आप मौजूदा मार्गदर्शन का अनुसरण कर सकते हैं जैसे घर की विजिट कैसे करें पर समुदाय आधारित स्वास्थ्य तथा प्राथमिक उपचार दिशानिर्देश⁷।

7 इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस रेड क्रेसेंट सोसाइटीज (IFRC), समुदाय आधारित स्वास्थ्य और प्राथमिक उपचार। 2009, IFRC जेनेवा, स्विटजरलैंड



एक्टिविटी शीट 5: पेयजल वितरण स्थलों की पहचान करना

इस एक्टिविटी शीट का प्रयोग, हीटवेव अभियान के दौरान जल वितरण स्थलों की पहचान करने और प्राथमिकतायें निर्धारित करने के लिए करें।

आम जनता तक पहुंचने के लिए, निम्नलिखित स्थानों को प्राथमिकता दी गई है

परिवहन हब:

»

»

सार्वजनिक पार्क, बाजार तथा अन्य इकट्ठे होने के स्थान:

»

»

व्यस्त पर्यटक आकर्षण या आयोजन स्थल:

»

»

सबसे असुरक्षित तक पहुंचने के लिए, निम्नलिखित स्थानों को प्राथमिकता दी गई है

निर्माण क्षेत्र:

»

»

कम आय वाले इलाके (पेय जल को समुचित रूप से वितरित करने के लिए स्थानीय सरकारी कार्यालय तथा पूजा स्थलों पर विचार करें):

»

»

यह गतिविधि शीट हीटवेव के दौरान पेयजल के वितरण के लिए स्थानों की पहचान करने में शाखा के स्टाफ और स्वयंसेवियों के बीच एक त्वरित मंथन प्रक्रिया का मार्गदर्शन कर सकती है।

अब जांच करें:

1. क्या कोई इलाके छूट गए हैं? क्या किन्हीं इलाकों पर अत्यधिक एकाग्रता है?
2. क्या कम आय वाले इलाकों को समुचित रूप से शामिल किया गया है?
3. क्या इन स्थानों पर काम पर लगाने के लिए पर्याप्त स्वयंसेवी हैं जब उनके अपने स्वास्थ्य और कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए छोटी शिफ्टों का उपयोग किया जा रहा हो?

टिप्स:

- जल वितरण बिंदुओं का स्थिति निर्धारण करते समय स्थानीय समुदायों के साथ परामर्श करें। उदाहरण के लिए, नक्शे पर पहचान किया गया बिंदु उपयुक्त दिखाई दे सकता है लेकिन सार्वजनिक परिवहन के लिए आसानी से पहुंच योग्य नहीं हो सकता है।
- इसका प्लान बनाएं कि कैसे समुदाय में अधिक असुरक्षित लोग, जो अपना घर छोड़ने में सक्षम नहीं हो सकते हैं या वितरण बिंदुओं तक पहुंच नहीं प्राप्त कर सकते हैं, वे अभी भी सपोर्ट और जल प्राप्त कर सकें।
- पेय जल के वितरण बिंदुओं को सेट करते समय, सुनिश्चित करें कि वहाँ शेड हो जिससे लोगों की धूम में लंबी कतार में प्रतीक्षा न करनी पड़े।
- जहाँ संभव हो वहाँ डिस्पोजेबल जल के कप और प्लास्टिक की जल की बोतलों के लिए एक स्वच्छ और सुरक्षित विकल्प तलाशने की कोशिश करें। जब डिस्पोजेबल कप का उपयोग किया जाना है, तो प्लास्टिक और स्टायरोफोम की तुलना में कागज अधिक टिकाऊ होता है।
- तथापि, कुछ मामलों में - जैसे जब गंभीर सूखा और गर्मी दोनों एक के पीछे एक हो रहे हों - तो जल की बोतलें सबसे अच्छा विकल्प हो सकती हैं।



ऐक्टिविटी शीट 6: ठंडे स्थल

यह ऐक्टिविटी शीट ठंडे स्थलों और संभावित कूलिंग केंद्रों की स्थिति और वहाँ तक कैसे पहुँचा जाये इसके बारे में दिशा-निर्देश उपलब्ध कराती है।

एक कूलिंग केन्द्र एक समुदाय में वह स्थान होता है जहाँ आप गर्म मौसम के दौरान शांत हो सकते हैं, विशेष रूप से जब आपकी पहुंच वातानुकूलन के लिए नहीं होती है। आमतौर से, कूलिंग केंद्रों में वातानुकूलन होता है तथा शहर में सभी लोगों के लिए स्वतंत्र रूप से पहुंच योग्य होते हैं। यदि वातानुकूलित कूलिंग केन्द्र उपलब्ध नहीं हैं तब बाहर मनोरंजक क्षेत्र - जैसे स्थानीय पार्क, स्लैश पैड/स्प्रे पार्क और जीवन-रक्षित समुद्र तट, झील और सामुदायिक पूल्स - वे अन्य स्थान होते हैं जहाँ आप शांत हो सकते हैं। अस्थायी केन्द्रों को पंखों और वातानुकूलन के साथ टेंट में बनाया जा सकता है। इन टेंटों में में बिजली और जल की व्यवस्था होनी चाहिए, तथा शेड में (उदाहरण के लिए पेड़ के नीचे) बनाने चाहिए। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि जिन लोगों को कूलिंग केन्द्र में काम पर लगाया गया है वे गर्मी से संबंधित अस्वस्थता के लिए प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षित हैं।

आपके शहर में कूलिंग केंद्रों के संभव स्थान क्या हैं? याद रखें कूलिंग केंद्रों में इनडोर वातानुकूलित सुविधा केन्द्र जैसे पुस्तकालय, सामुदायिक और वरिष्ठ केन्द्र, विश्वविद्यालय तथा शॉपिंग मॉल्स शामिल होते हैं।

- » _____
- » _____
- » _____

कूलिंग केन्द्र सार्वजनिक-निजी साझेदारियों के लिए एक अवसर प्रदान करते हैं। क्या आपके शहर में ऐसी निजी कंपनियां हैं जो हीटवेव के दौरान रेड क्रॉस या रेड क्रेसेंट को उनके वातानुकूलित स्थानों का उपयोग करने देने की इच्छुक हो सकती हैं? संभव साझेदारों की एक सूची बनाएं:

- » _____
- » _____
- » _____

यदि वातानुकूलन उपलब्ध नहीं है, तो क्या कोई अन्य ठंडे स्थान हैं जिसे शहर के निवासी ठंडा होने के लिए उपयोग कर सकते हैं? स्थानों की एक सूची बनाएं:

- » _____
- » _____
- » _____

क्या अस्थायी रूप से ठंडे स्थान बनाने के कोई तरीके हैं? उदाहरण के लिए, स्प्रे पार्क बनाने या कुछ सार्वजनिक क्षेत्रों के लिए शेड जोड़ने के द्वारा? अपने विचारों को सूचीबद्ध करें:

- » _____
- » _____
- » _____

लोग कैसे ठंडे स्थानों को प्राप्त करेंगे? ऐसा हो सकता है कि हीटवेव के दौरान एक पिक-अप और डिलीवरी सेवा की जरूरत हो सकती है, विशेषकर तब जब खुले सार्वजनिक कूलिंग केंद्रों की संख्या सीमित हो और उन तक पहुंच बनाना आसान न हो। परिवहन प्रदान करने के लिए अपने विचारों को सूचीबद्ध करें:

- » _____
- » _____
- » _____



ऐक्टिविटी शीट 7: हीटवेव के बाद स्थिति की समीक्षा

हीटवेव के समाप्त हो जाने पर आंतरिक समीक्षा करने और उससे मिली सीख को लिपिबद्ध करने के लिए दिशा-निर्देश।

विचार-विमर्श का पहला राउंड: क्या अच्छा हुआ?

- »
- »
- »
- »
- »

विचार-विमर्श का दूसरा राउंड: क्या कठिन था? इतनी अच्छी तरह से क्या नहीं हुआ?

- »
- »
- »
- »
- »

तीसरा राउंड: अगली बार हम अलग तरीके से क्या करेंगे?

- »
- »
- »
- »
- »

हीटवेव के विरुद्ध कुछ कार्रवाई करने के बाद, टीम को इकट्ठा करना और जो हासिल किया गया था, किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा और अगली बार अलग-अलग क्या करना है, उस पर विचार व्यक्त करना महत्वपूर्ण होता है। सीखे गए महत्वपूर्ण सबकों को ध्यान में रखते हुए कार्य योजना को अपडेट किया जा सकता है – यह सुनिश्चित करना एक महत्वपूर्ण कदम होता है।

एक्शन कार्ड



एक्शन कार्ड 1: मीडिया सलाह

हीटवेव के पहले या बाद में मीडिया एडवाइजरी विकसित करते समय, इस एक्शन कार्ड को [ब्रैकेट] में स्थित सभी टेक्स्ट को घटना-विशिष्ट जानकारी से बदलकर एक गाइड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके बाद इसे ऑनलाइन पोस्ट किया जा सकता है और स्थानीय मीडिया संपर्कों के साथ साझा किया जा सकता है।

मीडिया एडवाइजरी: [स्थान नाम] हीटवेव – उपलब्ध रेड क्रॉस विशेषज्ञ

[स्थान], [जारी होने की तारीख] – इस सप्ताह [स्थान का नाम] में हीटवेव के संभावित मानवीय प्रभावों, और साथ ही लोगों के जीवन की रक्षा के लिए जो सरल और किफायती कदम उठाए जा सकते हैं उन पर चर्चा करने के लिए रेड क्रॉस विशेषज्ञ उपलब्ध हैं।

आने वाले दिनों में तापमान के बढ़ने की संभावना है, जिससे स्वास्थ्य और सामाजिक कल्याण प्रणालियों पर भारी दबाव पड़ेगा, और संभावित रूप से असुरक्षित लोगों का जीवन और कल्याण खतरे में पड़ जाएगा।

रेड क्रॉस विशेषज्ञ कुछ व्यावहारिक, जीवनरक्षक उपायों के बारे में बता सकते हैं जिनका उपयोग व्यक्तियों और अधिकारियों द्वारा हीटवेव के संभावित मानवीय प्रभाव को कम करने के लिए किया जा सकता है।

उपलब्ध विशेषज्ञों में शामिल हैं:

[स्थान] में: [नाम], [उपाधि], [विशेषज्ञता का विशिष्ट क्षेत्र जब लागू हो]

[स्थान] में: [नाम], [उपाधि], [विशेषज्ञता का विशिष्ट क्षेत्र जब लागू हो]

मीडिया संपर्क:

[स्थान] में: [नाम], [उपाधि], [फोन], [ईमेल]



एक्शन कार्ड 2: मीडिया से बातचीत के मुद्दे

ये प्रमुख संदेशों के सैपल हैं जिन्हें आपके स्वास्थ्य मंत्रालय के परामर्श से संदर्भबद्ध करने की आवश्यकता है। एक बार उन्हें संदर्भबद्ध कर दिए जाने के बाद, एक प्रेस साक्षात्कार के दौरान उनके बारे में जनता को बताया जा सकता है।

ध्यान दें: ये प्रमुख संदेशों के सैपल हैं जिन्हें आपके स्वास्थ्य मंत्रालय के परामर्श से संदर्भबद्ध करने की आवश्यकता है।

प्रमुख संदेश 1:

हीटवेक्स घातक होती हैं, लेकिन साधारण कम लागत वाली कार्यवाहियों से गर्मी से होने वाली मौतें रोकी जा सकती हैं

- हालांकि हीटवेक्स में बाढ़ और चक्रवात जैसी अन्य आपदाओं के समान असामान्य रूप से दिखाई पड़ने वाले प्रभाव नहीं होते हैं, लेकिन जब वे होती हैं तब वे घातक प्राकृतिक आपदाओं में से एक होती हैं।
- गर्मी से सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाले लोगों में छोटे बच्चे, बुजुर्ग लोग, पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं (जैसे हृदय रोग, फेफड़े के रोग, मधुमेह और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं) से ग्रसित लोग, बाहर खुले में काम करने वाले लोग और अलग-थलग रहने वाले लोग शामिल हैं।

प्रमुख संदेश 2:

अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रह कर अत्यधिक गर्मी के प्रभाव को कम किया जा सकता है

- गर्मी को मात देने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना, प्यास लगने से पहले ही जल पीना।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान आपको कैफीन और एल्कोहल वाले पेय से भी बचना चाहिए।

प्रमुख संदेश 3:

दिन में कुछ घंटों तक ठंडा रहना आपके शरीर को अत्यधिक गर्मी से निपटने में मदद कर सकता है

- शहर के ऐसे स्थान निम्नलिखित हैं, जहाँ आप ठंडक पाने के लिए जा सकते हैं: [शहर के विशिष्ट स्थानों के नाम सम्मिलित करें जैसे कि वातानुकूलित स्थान, सार्वजनिक पार्क, जल के जीवन-रक्षक बिंदु, स्प्रे पार्क आदि।]
- यदि आप [समुद्र तट, झील आदि] या जल के अन्य स्थानों की ओर जा रहे हैं, तो जल से सम्बंधित सुरक्षा को याद रखें! हीटवेव के दौरान आकस्मिक रूप से डूबने की घटनाओं में वृद्धि हो जाती है।

प्रमुख संदेश 4:

अपने परिवार के लोगों, दोस्तों और पड़ोसियों पर नजर रखें। यदि आप या आपके प्रियजनों में गर्मी के तनाव का गंभीर लक्षण प्रदर्शित होना शुरू होता है, तो जल्दी से ठंडक प्रदान करें और आपातकालीन चिकित्सा सहायता पाने का प्रयास करें

- गर्मी के गंभीर तनाव के संकेतों में उल्टी, भ्रम, सिर चकराना, गर्म शुष्क त्वचा और बेहोशी शामिल हैं।

टिप्स:

- मीडिया साक्षात्कार अक्सर काफी कम अवधि के होते हैं, प्रमुख संदेश को दो से तीन मिनट में साझा करने के लिए तैयार रहें। अपने मीडिया संपर्क से पूछें कि आपके पास कितना समय होगा ताकि आप उसके अनुसार तैयारी कर सकें।
- गाढ़े रंग में टाइप किए गए संदेश सबसे महत्वपूर्ण हैं, आवंटित समय सीमा में उन सभी को साझा करना सुनिश्चित करें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए जांच करें कि आपकी नेशनल सोसाइटी में मीडिया साक्षात्कार करने के लिए एक जानकार प्रवक्ता उपस्थित है।



एक्शन कार्ड 3: घर-घर जाना

यह एक्शन कार्ड स्वयंसेवकों को घरों के दौरे के दौरान साझा करने के लिए प्रमुख संदेश प्रदान करता है। इसे प्रिंट कर लें और अपने पास रखें।

प्रमुख संदेश:

- यह क्षेत्र वर्तमान में अत्यधिक गर्मी की अवधि का अनुभव कर रहा है।
- गर्मी आपके और आपके परिवार के लिए हानिकारक हो सकती है, विशेषकर बुजुर्गों, छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और मधुमेह, हृदय या श्वसन संबंधी समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए।
- आप और आपका परिवार प्यास लगने से पहले जल पीने और कैफीन या अल्कोहल युक्त पेय पदार्थों से बच कर अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहकर इससे सुरक्षित रह सकता है।
- आप और आपका परिवार गर्मी से राहत पाने के लिए ठंडी जगहों पर जाकर भी सुरक्षित रह सकता है। आपका निकटतम ठंडा स्थान [स्थान का नाम भरें] है।
- आप अपने दोस्तों और परिवार के लोगों को इन संदेशों को भेज कर और उन लोगों की जो सबसे अधिक जोखिम में हैं नियमित रूप से जांच करके सुरक्षित रहने में उनकी मदद कर सकते हैं।
- यदि आप या आपका कोई परिचित गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण दिखाना शुरू करता है, तो प्रभावित व्यक्ति को कृपया नजदीकी अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं। गर्मी के गंभीर संकेतों में उल्टी, भ्रम, सर चकराना, गर्म शुष्क त्वचा और बेहोशी शामिल हैं।
- अपने घर को निम्नलिखित उपायों से ठंडा रखें:
 - a. अगर शाम को आपके घर के बाहर का तापमान घर के अन्दर की तुलना में कम है तो घर को वेंटिलेट करना।
 - b. दिन के दौरान अगर घर के बाहर घर के अंदर की तुलना में ज्यादा गर्मी है तो खिड़कियों को ढंक कर रखना, ताकि धूप की गर्मी बाहर ही रहे।
 - c. घर के अंदर खाना पकाने से बचें, इसकी बजाय ठंडा भोजन खाएं। यदि आपको घर के अंदर खाना पकाने की जरूरत पड़ती है, तो घर के भीतर नमी को कम करने के लिए बर्तन को ढंक कर खाना पकाएं।

ध्यान दें: ये प्रमुख संदेशों के सैंपल हैं जिन्हें आपके स्वास्थ्य मंत्रालय के परामर्श से संदर्भबद्ध करने की आवश्यकता है।



एक्शन कार्ड 4: स्कूलों में जाना

यह एक्शन कार्ड स्कूल विज़िट के लिए दिशा-निर्देश देता है। इसमें स्कूल प्रशासन को और सीधे छात्रों को दिए जाने वाले महत्वपूर्ण संदेश दिये गये हैं।

ध्यान दें: ये प्रमुख संदेशों के सैपल हैं जिन्हें आपके स्वास्थ्य मंत्रालय के परामर्श से संदर्भबद्ध करने की आवश्यकता है।

शिक्षकों के लिए प्रमुख संदेश:

- यह क्षेत्र वर्तमान में अत्यधिक उच्च गर्मी की अवधि का अनुभव कर रहा है।
- अत्यधिक गर्मी जानलेवा हो सकती है, यह छात्रों के सीखने पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है और इसके कारण असहमतियां और विवाद भी बढ़ सकते हैं। इस हीटवेव के दौरान आप और आपके छात्र सुरक्षित रहें, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।
- सुनिश्चित करें कि छात्र अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें। उन्हें प्यास लगने से पहले ही, भरपूर मात्रा में जल पीने के लिए प्रोत्साहित करें।
- खेल के आयोजनों को रद्द करने और हीटवेव की अवधि के बाद कराने पर विचार करें।
- खेल कूद की गतिविधियों को दिन के ठंडे समय जैसे कि सुबह जल्दी कराने पर विचार करें।
- यदि आपके स्कूल का भवन वातानुकूलित है, तो विराम समय भवन के भीतर ही बिताने पर विचार करें। यदि आपका भवन वातानुकूलित नहीं है, तो विराम समय या कक्षाओं को छायादार स्थानों पर रखने पर विचार करें, अगर वे कमरे की वायु के तापमान की तुलना में ठंडी हैं।
- छात्र यह सुनिश्चित करने के लिए परिवर्तन के महत्वपूर्ण कारक हैं कि प्रिय व्यक्ति हीटवेव के दौरान सुरक्षित रहें। इस महत्वपूर्ण सलाह को हर घर में पहुँचाने में मदद के लिए, निम्नलिखित प्रमुख संदेश कृपया अपने छात्रों के साथ साझा करें।

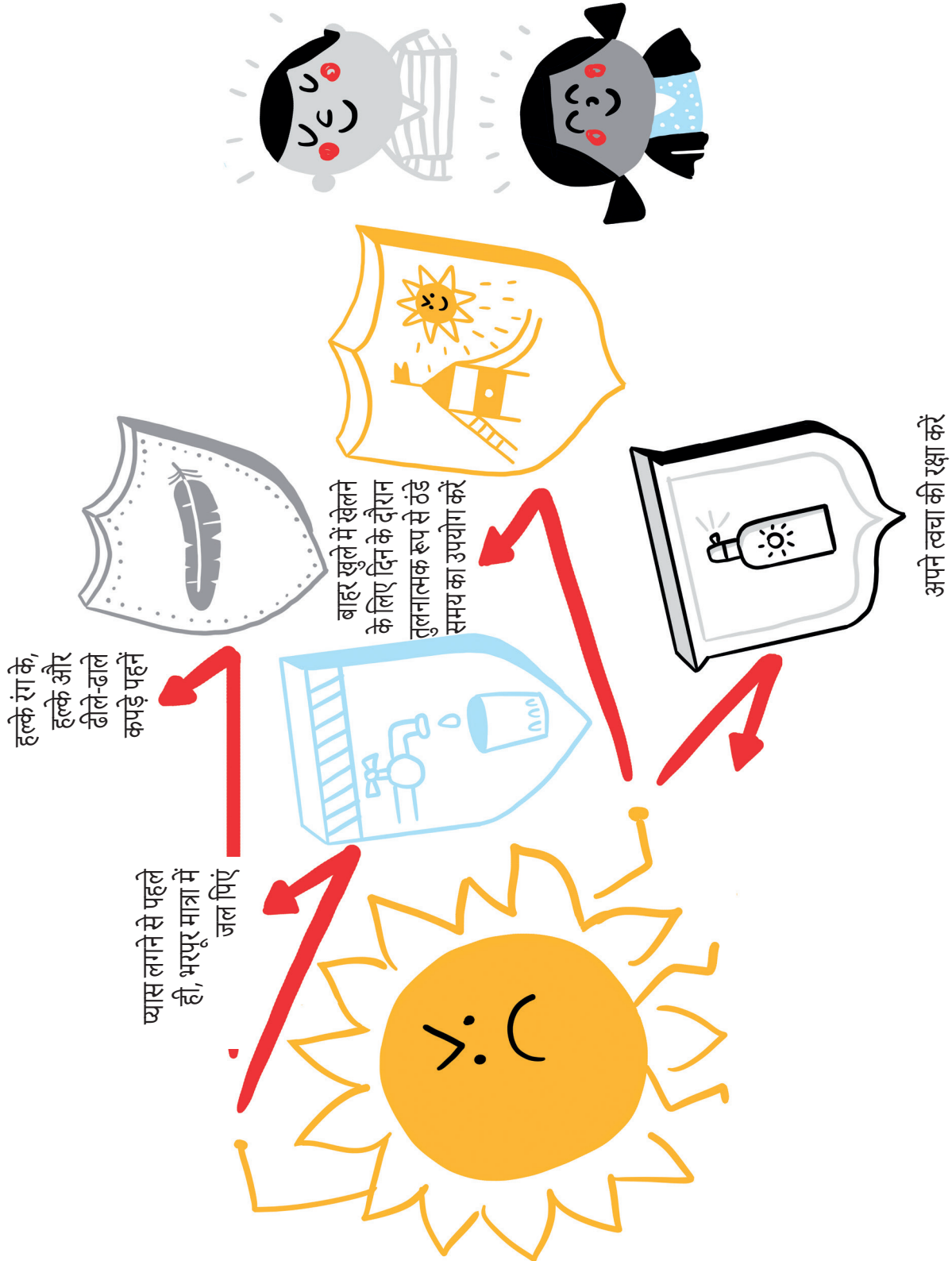
छात्रों के लिए प्रमुख संदेश:

- यह क्षेत्र वर्तमान में अत्यधिक गर्मी की अवधि का अनुभव कर रहा है।
- गर्मी आप और आपके प्रियजनों के लिए हानिकारक हो सकती है। गर्मी को मात देने के लिए जानकारी साझा करके स्वयं सुरक्षित रहें और दूसरों की मदद करें।
- हीटवेव के दौरान, प्यास महसूस होने से पहले ही भरपूर जल पीकर अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण होता है।
- हीटवेव के दौरान, आप और आपके परिवार के लिए दिन में कम से कम कुछ घंटे ज्यादा ठंडी जगह पर बिताना महत्वपूर्ण होता है। यह सार्वजनिक इमारतें जो वातानुकूलित हैं, आपके शहर में पार्क या अन्य ठंडे स्थान हो सकते हैं जो इस हीटवेव के कारण खोले गए हैं। [आसपास के उदाहरणों को शामिल करने के लिए स्वयंसेवा करें]
- बूढ़े रिश्तेदारों और पड़ोसियों की जांच करते रहना भी महत्वपूर्ण होता है। अपने माता-पिता को उन वृद्ध लोगों के बारे में जिन्हें वे जानते हैं सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। अपने माता-पिता से कहें कि उनकी स्थिति की जांच करने के लिए वे उन्हें फोन करें या उनके घर जाएं।



एक्शन कार्ड 5: स्कूल विज़िट ब्रोशर

यह एक्शन कार्ड एक ब्रोशर है जिसे प्रिंट कराकर छात्रों में बाँटा जा सकता है।





एक्शन कार्ड 6: गर्मी के दबाव को पहचानना

यह एक्शन कार्ड, इन्फो-ग्राफिक है जिसमें बताया गया है कि गर्मी के दबाव के लक्षण कैसे पहचानें।

गर्मी में थकान के चेतावनी संकेत

अत्यधिक पसीना आना

सामान्य या कम तापमान

ठंडी, कमजोर, चिपचिपी त्वचा

बेहोशी या चक्कर आना

सिरदर्द

तीव्र, कमजोर पल्स

मांसपेशी में ऐंठन

संभव मतली या उल्टी

हीटस्ट्रोक चेतावनी संकेत:

हीटस्ट्रोक से जान को खतरा होता है - तुरंत आपातकालीन चिकित्सीय मदद के लिए कॉल करें!

लाल, गर्म और सूखी त्वचा (पसीना नहीं)

तीव्र पल्स

चेतना का संभावित नुकसान

बहुत तेज सिरदर्द

असामान्य व्यवहार या भ्रम के संकेत

शरीर का उच्च तापमान



एक्शन कार्ड 7: गर्मी के कारण हुई थकान के लिए फर्स्ट एड देना

यह एक्शन कार्ड, गर्मी के कारण हुई थकान के लिए फर्स्ट एड देने संबंधी इन्फो-ग्राफ़िक है।

गर्मी की थकावट के लिए प्राथमिक उपचार

यदि संभव हो तो व्यक्ति को ठंडे, वातानुकूलित, शेल्डर वाले स्थान में रखें।

एक बच्चे को ठंडा स्नान कराया जा सकता है।

आराम करने के लिए व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में रखें।

हृदय से संबंधित परेशानी वाले व्यक्ति की सावधानी से निगरानी करें तथा मदद पहुंचने तक व्यक्ति को आराम दें।

नम कपड़े से व्यक्ति को ढकें तथा उसे ठंडक देने के लिए पंखे या फुहारे का उपयोग करें।

यदि व्यक्ति सचेत है तथा उल्टी नहीं करता है, तो उसे छोटे घंट में पीने के लिए पानी दें।

व्यक्ति का पूरा चेक-अप करें, तापमान लें और आवश्यक राहत उपायों को करें।

चिकित्सीय सलाह लें तथा दी गयी सलाह का सम्मान करें।



एक्शन कार्ड 8: हीटस्ट्रोक के लिए फर्स्ट एड देना

यह एक्शन कार्ड, हीटस्ट्रोक के लिए फर्स्ट एड देने संबंधी इन्फो-ग्राफिक है।



तुरंत एंबुलेंस के लिए आपातकालीन फोन नंबर पर कॉल करें।

हीटस्ट्रोक के लिए प्राथमिक उपचार


तुरंत सक्रिय कूलिंग उपायों को कार्यान्वित करें। पूरे शरीर को (गर्दन से नीचे) 1-26°C (33.8-78.8°F) तापमान के पानी में तब तक भिगोएं जब तक व्यक्ति का मूलभूत तापमान 39°C (102.2°F) से कम न हो जाए। यदि पानी में भिगोना संभव न हो तो ठंडा करने के लिए इन तकनीकों का उपयोग करें:

व्यक्ति को हवादार ठंडे स्थान में ले जाएं।

व्यक्ति को ठंडा करने के लिए उसकी त्वचा पर कमरे के तापमान वाले जल का छिड़काव करें या गीले कपड़े से स्पंज करें।

व्यक्ति के शरीर पर नहीं, बल्कि उसके चारों ओर शीट लटकाकर हवा का एक प्रवाह बनाएं। व्यक्ति के शरीर पर पंखे से हल्की हवा करें।

कॉंपना, मांसपेशियों की सहज प्रतिक्रिया है जो शरीर को गर्म करती है। यह शरीर के तापमान को और भी अधिक बढ़ाएगी। यदि व्यक्ति कॉंपना शुरू करता है, तो तुरंत कूलिंग को रोकें तथा कंपन रुकने तक उन्हें ढकें। एक बार जब कंपन रुक जाती है, तो प्राथमिक उपचार फिर से शुरू करें।



व्यक्ति की गर्दन, कमर और बगल में ठंडे पैक या लिपटी हुई बर्फ लगाएं। ये वह स्थल हैं जहाँ बड़ी रक्त वाहिकाएँ त्वचा के पास होती हैं इसलिए यहाँ से ठंडा होकर रक्त बहुत तेज़ी से पूरे शरीर में पहुँच जाता है।

अनावश्यक कपड़ों को हटाएं। कसे हुए कपड़ों को ढीला करें।

एक इलेक्ट्रोलाइट समाधान प्रदान करें। इसे एक गिलास पानी में एक चुटकी नमक और एक चुटकी चीनी मिलाकर बनाया जा सकता है। यदि व्यक्ति पूरी तरह से सचेत नहीं है तो मुँह से तरल पदार्थ देने की कोशिश न करें।

यदि व्यक्ति पूरी तरह से सचेत है तो उसे बिठाकर पानी दें और ठंडक दें, पीने के लिए ठंडा तरल - न - दें।



एक्शन कार्ड 9: व्यापार मालिकों से बात करना

यह एक्शन कार्ड, व्यापार मालिकों और मैनेजरो के साथ भीषण गर्मी के खतरों और कामगारों की सुरक्षा के बारे में बातचीत के दिशा-निर्देश और महत्वपूर्ण संदेश उपलब्ध कराता है।

प्रमुख संदेश:

- यह क्षेत्र वर्तमान में अत्यधिक गर्मी की अवधि का अनुभव कर रहा है।
- अत्यधिक गर्मी जानलेवा हो सकती है, यह आपके व्यवसाय पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। इस हीटवेव के दौरान आप और आपके कर्मचारी सुरक्षित रहें, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण होता है।
- आप काम के घंटे को ऐसे तरीके से समायोजित कर सकते हैं ताकि लोग दिन के सबसे गर्म समय के दौरान बाहर कम समय बिताएं। उदाहरण के लिए, सामानों का वितरण सुबह जल्दी या शाम को देर से किया जा सकता है।
- सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों के पास पीने के जल की सुविधा हर समय उपलब्ध है और उन्हें अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि कार्यालयों, दुकानों और अन्य सभी कार्यस्थानों को ठंडा रखा जाए।
- कार्य समय के बारे में लचीला रहें क्योंकि सार्वजनिक परिवहन गर्म मौसम से प्रभावित हो सकता है।
- कर्मचारियों को ठंडा रहने के लिए हल्के रंग के, हल्के और ढीले-ढाले कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करें। नेक टाई और सूट के संबंध में आराम की आवश्यकताओं पर विचार करें।
- वृद्ध लोगों, गर्भवती महिलाओं, पुरानी बीमारियों से पीड़ित लोगों, और अन्य लोगों को जो बॉक्स 2 में सूचीबद्ध हैं, बार-बार ब्रेक और पर्याप्त वेंटिलेशन प्रदान करें *असुरक्षित आबादी की पहचान करना।*



एक्शन कार्ड 10: भीषण गर्मी के दौरान कर्मचारियों की सुरक्षा

यह एक्शन कार्ड कर्मचारियों के लिए इन्फो-ग्राफिक है, जिसमें बताया गया है कि वे कार्यस्थल पर हीट-स्ट्रेस से कैसे बचें। इसे प्रिंट कराया जा सकता है और अपने सहयोगियों और मैनेजर्स को बाँटा जा सकता है। इस कार्ड का पोस्टर संस्करण भी उपलब्ध है।

गर्मी में कामगारों को सुरक्षित रखने के 5 सुझाव



धीरे-धीरे काम का बोझ घटाएं तथा अधिक बार आराम की अनुमति दें, विशेषकर बाहर के कामगारों, नए कामगारों तथा उनके लिए जिन्हें काम से दूर कर दिया गया है। गर्म स्थितियों में काम करने के लिए अनुकूल होने का प्रत्येक को समय दें। **1.**



कामकाज के शेड्यूल को संशोधित करें और छायादार या एयर-कंडीशन्ड इलाकों में कई बार आराम करने और पानी पीने की छुट्टी देने की व्यवस्था करें। **2.**

कार्य क्षेत्र के समीप कामगारों को ठंडे जल की अच्छी आपूर्ति प्रदान करें। **3.**



स्थितियों की निगरानी करने तथा गर्मी से तनाव के जोखिम वाले कामगारों की सुरक्षा हेतु एक जिम्मेदार व्यक्ति को नियत करें। **4.**



ठंडक प्रदान करने वाले सुरक्षात्मक कपड़ों पर विचार करें। **5.**

5.



एक्शन कार्ड 11: स्वयंसेवकों की सुरक्षा

यह एक्शन कार्ड हीटवेव के दौरान अनेक गतिविधियों में लगे स्वयंसेवकों को सुरक्षित रहने के दिशा-निर्देश देता है।

प्रमुख संदेश:

आपकी सुरक्षा सर्वोपरि है। जब आप सुरक्षित होते हैं तो आप दूसरों को सुरक्षित होने में मदद कर सकते हैं।

- जल के साथ अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें। प्यास लगने से पहले ही जल पीना सुनिश्चित करें।
- यदि गर्मी के संपर्क में है, तो बार-बार विराम लेना सुनिश्चित करें। धूप के सीधे संपर्क में आने से बचने और ठंडा रहने के लिए चौड़े किनारे वाली टोपी, सनस्क्रीन और हल्के रंग के, हल्के और ढीले-ढाले कपड़े पहनने पर विचार करें।
- कुछ स्थानों में, उच्च गर्मी और आर्द्रता से मच्छरों की संख्या में वृद्धि हो सकती है। यदि जहां आप हैं वहां ऐसी स्थिति है, तो मच्छर से बचाने वाली क्रीम का उपयोग करने पर विचार करें।
- दिन के सबसे गर्म समय में स्वयंसेवकों की शिफ्ट में कटौती करें।
- जहां संभव हो, खुद जाने की बजाय फोन कॉल करें।
- उच्च गर्मी की अवधि के दौरान हल्के रेड क्रॉस रेड क्रिसेंट जैकेट चुनें या सिर्फ बैज/नाम टैग पहनें।
- अन्य स्वयंसेवकों की जांच करते रहें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे सुरक्षित हैं।
- अपने और अपने सहकर्मियों में गर्मी की बीमारी के संकेतों को पहचानें।

केस स्टडीज़



केस स्टडी 1: केन्या रेड क्रॉस सोसाइटी

केन्या रेड क्रॉस सोसाइटी नैरोबी की अनियमित बस्तियों में गर्मी के बढ़े हुए जोखिमों की पहचान करने के लिए अनेक भागीदारों के साथ मिलाकर काम करती है।

गर्मी के जोखिम वाले हॉटस्पॉट को समझना

नैरोबी, केन्या में वर्ष 2015/16 के गर्म मौसम के दौरान शोधकर्ताओं ने रिमोट सेंसिंग और हीट सेंसरों के एक अस्थायी नेटवर्क के संयोजन के माध्यम से पूरे शहर भर में तापमान में विविधताओं की जांच की। इस अध्ययन के निष्कर्ष नैरोबी की अनियमित बस्तियों में गर्मी के सूक्ष्म द्वीपों के अस्तित्व को दर्शाते हैं। यहां, तापमान नियमित रूप से, शहर के एक अपेक्षाकृत हरे-भरे भाग में स्थित

नैरोबी के आधिकारिक तापमान निगरानी स्टेशन द्वारा दर्ज किए गए तापमान की तुलना में कई डिग्री अधिक गर्म था। यह तापमान अंतर संभवतः बस्तियों में घनत्व और इमारतों के प्रकार के साथ-साथ हरे स्थलों की जगहों की कमी के कारण है। यह जन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने के लिए अन्य अध्ययनों में दिखाए गए तापमान विविधताओं के अनुरूप भी है। नैरोबी के शोध निष्कर्ष शहर में आपातकालीन प्रबंधकों के लिए महत्वपूर्ण प्रश्न उठाते हैं, जैसे कि प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली के विकास में अनियमित बस्तियों में पाए जाने वाले गर्म तापमान को कैसे शामिल किया जाए, जो संभवतः शहर के अन्य हिस्सों की तुलना में जल्दी चेतावनी दे देते हैं।

यह शोध केन्या रेड क्रॉस सोसाइटी, इंटरगवर्नमेंटल अथॉरिटी ऑन डेवलपमेंट क्लाइमेट प्रेडिक्शन एंड एप्लीकेशंस सेंटर, अमेरिकन रेड क्रॉस, रेड क्रॉस रेड क्रीसेंट क्लाइमेट सेंटर, बाल्टीमोर, मैरीलैंड, यूएसए में स्थित जॉन्स हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी, और ब्लैकबर्ग, वर्जीनिया, यूएसए में स्थित वर्जीनिया पॉलिटेक्निक इंस्टीट्यूट के सहयोग से पूरा हुआ था।

केन्या रेड क्रॉस के एक स्वयंसेवक मुकुरु, नैरोबी में आग के जोखिमों के बारे में बता रहे हैं। इसी परियोजना ने पूरे शहर में तापमान में भिन्नता का आकलन किया।
फोटो: जूजोस सर्नियस/अमेरिकन रेड क्रॉस





केस स्टडी 2: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी

वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी ने जर्मन रेड क्रॉस के तकनीकी सहयोग से प्रभाव का आकलन करने की एक पद्धति विकसित की है, जिसका उद्देश्य हनोई, वियतनाम में परियोजना लागू करने के क्षेत्रों की पहचान करना है।

कार्यान्वयन क्षेत्रों का चयन करने के लिए हनोई में प्रभाव का मानचित्रण

हनोई शहर के उच्च जनसंख्या घनत्व और आवास की गुणवत्ता और स्थितियों में भिन्नता ने हीटवेव के गर्म प्रभावों को कम करने के शुरुआती कार्यों के संभावित लाभार्थियों की पहचान करना कठिन बना दिया। वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी को निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने की आवश्यकता है: हम किसकी मदद करने वाले हैं? सबसे असुरक्षित कौन हैं? शहर में गर्मी के सबसे अधिक जोखिम वाले स्थल कहां हैं? सबसे असुरक्षित आबादी कहाँ स्थित है?

उत्तर खोजने के लिए, वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी ने - जर्मन रेड क्रॉस की तकनीकी सहायता के साथ - लाभार्थी और परियोजना क्षेत्रों के चयन का समर्थन करने के लिए एक मानचित्रण पद्धति विकसित की। यह निर्णय लेने वाला उपकरण सॉफ्टवेयर-आधारित है और सूचना की तीन परतें (भेद्यता, संपर्क और जोखिम) प्रस्तुत करता है जिसके द्वारा संभावित प्रभाव के सबसे बड़े क्षेत्रों का पता लगाया जाता है।

इस सॉफ्टवेयर ने वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी और जर्मन रेड क्रॉस को हनोई के 12 जिलों और 168 वार्डों में एक शहर-व्यापी सर्वेक्षण करने और भेद्यता, संपर्क तथा जोखिम को दर्शाने वाले तीन मानचित्र विकसित करने में सक्षम बनाया। डेटा के तीन स्तर निम्न प्रकार से थे:

- **भेद्यता:** सबसे असुरक्षित समूहों (5 साल से कम उम्र के बच्चों, बुजुर्गों और विकलांग लोगों) की कुल आबादी की पहचान और संख्या निर्धारित करता है।
- **संपर्क:** झुग्गी क्षेत्रों और कम आय वाले घरों में एयर कंडीशनिंग तक पहुंच के बिना रहने वाली कुल आबादी की पहचान और संख्या निर्धारित करता है।
- **खतरा:** पूरे हनोई में मौसम विज्ञान, जल विज्ञान और जलवायु परिवर्तन के लिए वियतनाम संस्थान द्वारा प्रदान किया गया शहरी गर्मी के द्वीपों के वितरण को दर्शाता है।

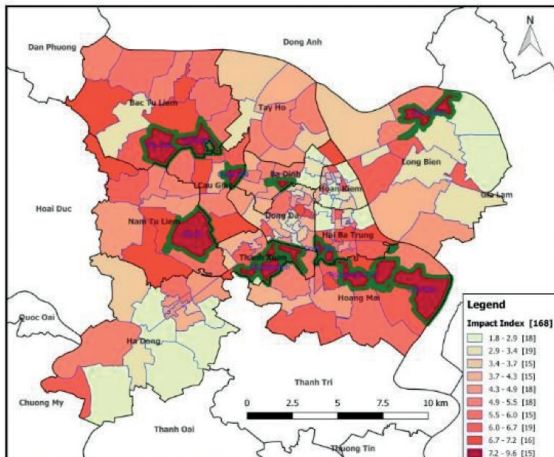
फ्रेंच रेड क्रॉस वॉलंटियरों ने 2015 में हीटवेव के दौरान पानी वितरित किया। हनोई के भीतर सबसे अधिक जोखिम वाले क्षेत्रों का नक्शा।

फोटो: जर्मन रेड क्रॉस

सूचना के इन तीन स्तरों के संयोजन के बाद, एक इम्पैक्ट फोरकास्ट मैप (जिसे टार्गेटिंग मैप के नाम से भी जाना जाता है) बनाया जाता है, जो सबसे अधिक जोखिम वाले वार्डों को दिखाता है जहां खतरे के साथ उच्च जोखिम और भेद्यता ओवरलैप होती है।

2019 में, हनोई के भीतर सबसे अधिक जोखिम वाले क्षेत्र 12 शहरी जिले और 168 वार्ड थे (बाई ओर के नक्शे में गहरे और हरे रंग की सीमाओं में दिखाए गए हैं)।

हांडी में हीटवेव प्रभाव का पूर्वानुमान मानचित्र





केस स्टडी 3: फ्रेंच रेड क्रॉस

फ्रेंच रेड क्रॉस, स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर गर्मी के खतरों पर मौसम के सप्ताहों से दिनों तक नज़र रखता है ताकि समय से जीवनरक्षा के उपाय किये जा सकें।

सरकार के साथ गर्मी की चेतावनी की निगरानी और मुकाबला करना

फ्रांसीसी रेड क्रॉस स्थानीय, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर सरकारी समकक्षों के साथ मिलकर हीटवेव की घटनाओं के पूर्वानुमानों की निगरानी करने और मुकाबला करने में सहयोग करता है। सक्रियण के चार स्तरों की निगरानी की जाती है:

1. एक मौसमी अवलोकन
2. प्रत्याशा और तैयारी
3. हीटवेव का जवाब देने के लिए कमीशनिंग गतिविधियां
4. अत्यधिक हीटवेव का जवाब देने के लिए संसाधनों का व्यापक, आपातकालीन संग्रहण

2019 में, फ्रांस ने दो हीटवेव्स अनुभव की थीं। पहली एक नौ दिन की घटना थी जिसमें 1,160 फ्रांसीसी रेड क्रॉस के स्वयंसेवियों को पेय जल को वितरित करने, शीतलन शैल्टर्स प्रचालित करने तथा असुरक्षित लोगों के स्वास्थ्य की जाँच करने के लिए घर-घर जाकर विजिट करने के लिए जुटाया गया था। स्वयंसेवियों ने 34,000 से अधिक घंटों का सपोर्ट प्रदान किया जिसने 7,323 व्यक्तियों की मदद की थी।

स्थानीय सरकार और फ्रांसीसी रेड क्रॉस के सहयोग से राष्ट्रीय सरकार इस समय जलवायु परिवर्तन के कारण अधिक बार और तीव्र हीटवेव के भविष्य के लिए बेहतर ढंग से तैयार होने के लिए अपने मौजूदा हीटवेव प्लान को संशोधित कर रही है।

फ्रेंच रेड क्रॉस वॉलंटियरों ने 2015 में हीटवेव के दौरान पानी वितरित किया।
फोटो:
Croix-Rouge française -
COM DT 75 -
बेंजामिन वैक्रेनेस्ट





केस स्टडी 4: नेदरलैंड्स रेड क्रॉस

नेदरलैंड्स रेड क्रॉस, स्थानीय और राष्ट्रीय सम्बद्ध पक्षों के साथ मिलकर नेदरलैंड्स के लिए गर्मी की कार्य योजना विकसित कर रहा है।

नीदरलैंड की सरकार के साथ गर्मी पर कार्य योजना विकसित करना

डच सरकार ने 2006 की घातक गर्म गर्मी के मद्देनजर 2007 में एक राष्ट्रीय हीट प्लान विकसित किया था। नीदरलैंड्स रेड क्रॉस, नीदरलैंड्स नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ एंड एन्वायरनमेंट तथा अन्य भागीदारों ने प्लान के विकास की अगुआई की। उनका मुख्य उद्देश्य रॉयल नीदरलैंड्स मौसम विज्ञान संस्थान द्वारा मौसम की भविष्यवाणियों द्वारा सक्रिय, जनता को तैयारी संदेश संप्रेषित करने के लिए प्रोटोकॉल की रूपरेखा बनाना था। इस प्रक्रिया के साथ, नीदरलैंड्स रेड क्रॉस ने विशिष्ट, अत्यंत असुरक्षित लक्षित समूहों पर केन्द्रित अपनी संप्रेषण रणनीति को आगे विकसित किया।

इस योजना प्रक्रिया के बाद से, नीदरलैंड्स रेड क्रॉस ने हीटवेव के दौरान सुरक्षित रहने के बारे में प्रमुख संदेशों को साझा करने तथा स्वास्थ्य जाँच सुविधा प्रदान करने के लिए अधिक उम्र के लोगों के साथ घर-घर विजिट करने सहित विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की अगुआई की है। रेड क्रॉस कंसर्ट्स और आउटडोर खेल आयोजनों के दौरान प्राथमिक उपचार भी प्रदान करता है। इसके अलावा, नीदरलैंड्स रेड क्रॉस जागरूकता बढ़ाने के लिए खेलों, जैसे 'ब्लोएधेते बिंगो' या 'ब्लडी हॉट बिंगो' का उपयोग करता है जो हीटवेव के दौरान सुरक्षित रहने के बारे में प्रमुख संदेशों के प्रसार के लिए एक मनोरंजक तरीका है।

भविष्य को देखते हुए, 2019 में डच सरकार ने हरियाली वाले अधिक स्थान विकसित करने तथा शोड वाले क्षेत्र बढ़ाने के साथ-साथ पेय जल प्रदान करने के अनेक सुविधा-केन्द्रों जैसे उपायों के माध्यम से स्थानीय स्तर पर दीर्घकालिक समाधानों को कार्यान्वित करने के लिए एक पहल शुरू की है। नीदरलैंड्स रेड क्रॉस इन चर्चाओं में एक महत्वपूर्ण भागीदार है, जो 2006 के बाद से गर्मी के जोखिमों को कम करने में, समुदाय की चिंताओं को दूर करने और जमीनीस्तर के अनुभवों पर अपनी क्षमता प्रदान की।

नीदरलैंड्स रेड क्रॉस के स्वयंसेवी 2018 में एक हीटवेव के दौरान एक पड़ोसी की हालत की निगरानी करते हैं।

फोटो:

नीदरलैंड्स रेड क्रॉस सोसाइटी





केस स्टडी 5: इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी

नई दिल्ली में गर्मी के जोखिमों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सार्वजनिक संदेश सेवा हेतु इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी का नवप्रवर्तनशील दृष्टिकोण।

फ्लैशमोब्स फॉर हीट एक्शन इन न्यू दिल्ली, भारत

इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी तथा भारतीय मौसम विभाग ने असुरक्षित आबादी पर प्रभाव को कम करने के लिए 2017 में हीटवेव के पूर्वानुमानों पर मिलकर काम करना शुरू किया था।

जून 2017 में, 15 युवा स्टाफ और इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी के स्वयंसेवियों ने कैसे एक आसन्न हीटवेव के लिए तैयार हों के बारे में लोगों को सूचित करने का एक अनूठा तरीका पाया: एक फ्लैशमॉब। एक फ्लैशमॉब गीत और नृत्य का एक समन्वित आंदोलन है, जो राहगीरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए, बिना घोषणा के सार्वजनिक स्थान में किया जाता है; और, इस मामले में, एक महत्वपूर्ण संदेश सूचित करता है।

संदेश सरल थे: और अधिक जल पिएं, अपने सिर को ढककर रखें तथा 12:00 और 15:00 (दिन के 12 से 3 बजे) के बीच दिन के सबसे गर्म घंटों में “आराम करें, आराम करें, आराम करें”।

नई दिल्ली के विभिन्न भागों में चार से अधिक दिनों के कुल आठ फ्लैशमॉब्स आयोजित किए गए थे। जैसे ही फ्लैशमॉबर्स ने अपनी चालें चलीं दर्शक इकट्ठे हुए। दिल्ली के हवाई अड्डा प्राधिकरण ने आगंतुकों और कामगारों को हीटवेव के तापमान से कैसे निपटा जाए इसके बारे में सूचित करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय हवाई अड्डे के चार अलग-अलग भागों में फ्लैशमॉब्स आयोजित करने के लिए रेड क्रॉस को आमंत्रित किया। संदेश अच्छी तरह से प्राप्त किए गए थे तथा अक्सर शब्दशः दोहराए गए। दक्षिणी दिल्ली में सरोजिनी मार्केट में पटरी वाले विक्रेता, दुकानदार, दुकान के मालिक तथा राहगीर फ्लैशमॉब को समझने के लिए अपने ट्रैक में रुक गए।

इंडियन रेड क्रॉस के स्वयंसेवी
2017 में एक हीटवेव के दौरान
एक फ्लैशमॉब को प्रदर्शित
करते हैं।

फोटो: अदिति कपूर/
जलवायु केन्द्र





केस स्टडी 6: अर्जेटीना रेड क्रॉस

अर्जेटीना रेड क्रॉस सोशल मीडिया के ज़रिये गर्मी के खतरों के बारे में जनता को जागरूक बनाता है।

गर्मी में ठंडा बने रहने के लिए जागरूकता का प्रसार करने हेतु सोशल मीडिया का उपयोग करना

अर्जेटीना रेड क्रॉस ने लोगों तक पहुंचने के लिए सोशल मीडिया की सबसे सुविधाजनक तरीकों में से एक के रूप में पहचान की है। परिणामस्वरूप, इसने हीटवेव में कैसे प्रतिक्रिया की जाए इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए जानकारी और शिक्षा सामग्री की एक रेंज विकसित की है। इन सामग्रियों को फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर और व्हाट्सएप द्वारा वितरित किया जाता है।

शाखाएं इन सामग्रियों को समय-समय पर, विशेष रूप से ग्रीष्म के महीनों से पहले भेजती हैं। जैसे ही राष्ट्रीय मौसम विभाग की सेवा से उच्च तापमान के दिनों की अलर्ट प्राप्त होती है उन्हें अर्जेटीना रेड क्रॉस द्वारा भी जारी किया जाता है।

क्लाइंट्स ने इन सामग्रियों की उपयोगिता के साथ-साथ सोशल मीडिया के माध्यम से आसान पहुंच को स्वीकार किया है। अर्जेटीना रेड क्रॉस अब शहर के लिए व्यापक हीट कार्य योजना विकसित करने पर ब्यूनस आयर्स की स्थानीय सरकार के साथ विचार-विमर्श कर रही है।



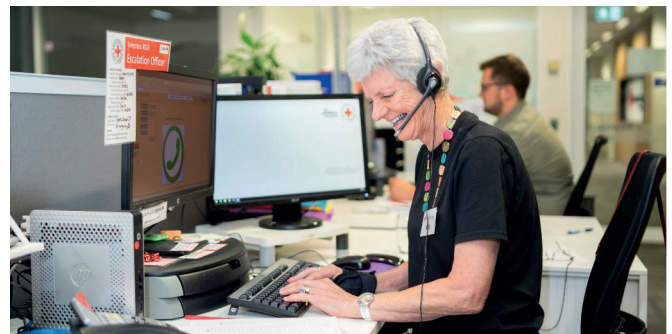
केस स्टडी 7: ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस

टेलीक्रॉस रेड आई (REDi) सर्विस जिसमें ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस के स्वयंसेवक, हीटवेव्स के दौरान, पहले से रजिस्टर्ड ग्राहकों को हर रोज़ फ़ोन करते हैं और उनकी ख़ैरियत पूछते हैं।

निवासियों के लिए एक कॉल सेवा

टेलीक्रॉस रेड आई (REDi) सेवा के माध्यम से घोषित हीटवेव्स के दौरान प्रतिदिन कॉल करके लोगों के साथ सहयोग किया जाता है। सख्त मौसम की स्थिति घोषित किए जाने के दौरान यह सेवा South Australian Department of Human Services (दक्षिण ऑस्ट्रेलियाई मानव सेवा विभाग) द्वारा सक्रिय की जाती है। ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस के स्वयंसेवी पूर्व-पंजीकृत क्लाइंट को उनके स्वास्थ्य की निगरानी के लिए कॉल करते हैं। कॉल करने वाले, लोगों से पूछते हैं कि वे कैसे निपट रहे हैं और इसके साथ ही उन्हें सख्त मौसम के दौरान महत्वपूर्ण उपाय याद दिलाते हैं। यदि कोई कॉल अनुत्तरित रहती है या कोई संकट में है, तो क्लाइंट की सुरक्षा और कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए एक आपातकालीन प्रक्रिया सक्रिय होती है। समुदाय के ऐसे लोग जो सख्त मौसम की घटनाओं के दौरान जोखिम में होते हैं और इस दौरान उन्हें टेलीफोन सहायता की आवश्यकता होती है, उन्हें सेवा से फायदा उठाने के लिए पंजीकरण करने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है। इसमें वे लोग शामिल हैं, जो अकेले रहते हैं, विकलांग हैं, मानसिक बीमारी का सामना कर रहे हैं, घर में रहते हैं, कमज़ोर हैं, बूढ़े हैं, बीमारी या दुर्घटना से उबर रहे हैं अथवा मधुमेह या दिल की बीमारी जैसी किसी बीमारी से ग्रस्त हैं। और अधिक जानकारी के लिए कृपया टेलीक्रॉस REDi [वेबपेज](#) विजिट करें।

एक ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस स्वयंसेवी हीटवेव के दौरान असुरक्षित लोगों को कॉल करता है। फोटो: ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस





केस स्टडी 8: स्पेनिश रेड क्रॉस

स्पेनिश रेड क्रॉस, टेलीफोन सूचना अभियान के तहत खतरे की आशंका वाली आबादी को ज़रूरी जानकारी देता है।

टेलीफोन जानकारी अभियान

स्पेनिश रेड क्रॉस हर साल जुलाई से सितंबर तक उन प्रांतों में एक टेलीफोन सूचना अभियान चलाता है जहां गर्मियों के दौरान वातावरण आम तौर पर बहुत गर्म हो जाता है। अभियान का उद्देश्य है उन ग्राहकों के स्वास्थ्य का आकलन करना और सलाह देना जिनके बारे में ज्ञात है कि वे उच्च तापमान के प्रति अधिक संवेदनशील हैं, इससे उन्हें उच्च तापमान से निपटने में मदद मिलेगी।

इस अभियान के तहत आमतौर पर, ऑपरेटर तीन टेलीफोन कॉल करेगा, कुछ सर्वेक्षण प्रश्न पूछेगा और व्यक्तिगत सलाह प्रदान करेगा। उदाहरण के लिए, ऑपरेटर पूछ सकता है: "गर्मी के दिनों में आम तौर से आप कितना तरल पदार्थ पीते हैं? (तरल पदार्थ में जल, प्राकृतिक फलों का रस या अन्य शीतल पेय शामिल होना चाहिए - कैफीन, शर्करा या एल्कोहल युक्त पेय नहीं)।" ऑपरेटर इसके बाद जानकारी प्रदान कर सकता है, जैसे: "हमें स्वस्थ रहने के लिए प्रति दिन कम से कम 1.5 लीटर जल पीना चाहिए, भले ही हमें प्यास न लगे या गर्मी महसूस न हो।" इसके बाद वह कुछ सिफारिशें प्रदान कर सकता/सकती है, जैसे: "जब आपको कहीं बाहर जाना

हो तो हमेशा कुछ घूंट जल पीकर निकलें और जल की एक छोटी बौतल जरूर साथ में रख लें। हर दो घंटे में एक गिलास जल पीने की कोशिश करें, इसकी याद दिलाने के लिए अलार्म या अन्य प्रकार के साधनों का उपयोग किया जा सकता है।"

तीन टेलीफोन कॉलें स्वचालित रूप से निर्धारित होती हैं, जिसमें हर 15 दिनों के अंतराल पर हीटवेव से सम्बंधित कॉल की जाती है। ऑपरेटर हमेशा एक ही सर्वेक्षण प्रश्नों का उपयोग करता है, लेकिन पहले की गई कॉल के दौरान ग्राहकों द्वारा दिए गए सकारात्मक उत्तर की पुष्टि हेतु उत्तर देने के लिए प्रेरित नहीं किया जाता है।



एक स्पेनिश रेड क्रॉस स्वयंसेवक हीटवेव के दौरान असुरक्षित लोगों को कॉल करता है।

फोटो: स्पेनिश रेड क्रॉस सोसाइटी



केस स्टडी 9: हांगकांग रेड क्रॉस

हांगकांग रेड क्रॉस, स्कूल ट्रेनिंग कार्यक्रम चलाता है ताकि गर्मी के खतरों के बारे में जागरूकता पैदा की जा सके और व्यापक समुदाय तक ये सूचनायें पहुँचायी जा सकें।

हीटवेव्स के प्रति सामुदायिक लचीलेपन को बढ़ाना

2017 में, रेड क्रॉस सोसाइटी ऑफ चाइना की एक शाखा हांगकांग रेड क्रॉस (HKRC), ने सामुदायिक लचीलापन बढ़ाने के लिए पांच साल की एक कार्यनीतिक योजना पेश की। इसमें गर्मी को जलवायु परिवर्तन के कारण एक उभरते हुए जोखिम के रूप में पहचाना गया था और इसलिए इसे कार्यनीति के भीतर एकीकृत किया गया था।

बच्चों और बूढ़े लोगों को हीटवेव्स के दौरान अत्यधिक संवेदनशील आबादी के रूप में पहचाने जाने के बाद, 2018 में HKRC ने स्कूली बच्चों के लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया, जिसमें किंडरगार्टन, प्राइमरी और सैकेंडरी स्कूलों के बच्चे शामिल थे। इस कार्यक्रम में एक नया डिजास्टर प्रेपर्डनेस इंटीग्रेटेड ट्रेनिंग पैकेज, शामिल था, जिसमें जलवायु परिवर्तन, हीटवेव्स, शीत लहर, इमारतों में आग, संक्रामक रोग, और बुनियादी व मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा जैसे विषयों को शामिल किया गया था।

सत्रह कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को प्रशिक्षकों के रूप में प्रशिक्षित किया गया था और मार्च 2019 में इस पाठ्यक्रम का संचालन शुरू हो गया था। छात्रों को जलवायु परिवर्तन और हीटवेव्स की अवधारणा के बारे में सिखाया जाता है और उनके प्रभावों को कम करने के सुझाव दिए जाते हैं। उन्हें हीटवेव्स के कारणों को कम से कम करने के लिए ऊर्जा बचाने और पर्यावरण की रक्षा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया था। 2019 में, 13 स्कूलों के 2,600 से अधिक छात्रों को प्रशिक्षित किया गया था।

इसके समानांतर, HKRC ने बूढ़े लोगों के लिए, बिजली और शीतलन उपकरण तक उनकी पहुंच का मूल्यांकन करते हुए घरेलू-मूल्यांकन कार्यक्रम शुरू किया। जरूरतमंद घरों को बिजली के पंखे उपलब्ध कराए थे, विशेषकर उन घरों को जो बड़े अपार्टमेंट भवनों में फ्लैटों या छोटी इकाइयों में विभाजित थे।

स्कूल के प्रशिक्षण कार्यक्रम का समुदाय में भी विस्तार किया गया था ताकि जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके, और आपदाओं के दौरान लोगों की जवाबदेही में सुधार हो सके। उनकी जागरूकता में वृद्धि हुई थी और प्राप्त हुई प्रतिक्रिया बहुत सकारात्मक थी। वे अब गतिविधियों में भाग लेना चाहते हैं, वे दर्शाते हैं कि बातचीत ही सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है जिसके द्वारा सामुदायिक लचीलापन बनाया जा सकता है।

हांगकांग रेड क्रॉस का एक वॉलंटियर, देखभाल यात्रा के दौरान समुदाय के एक बुजुर्ग सदस्य के साथ चलता हुआ।

फोटो:
हांगकांग रेड क्रॉस सोसाइटी





केस स्टडी 10: ताजिकिस्तान की रेड क्रॉस समिति

ताजिकिस्तान की रेड क्रॉस समिति, मौसम की भविष्यवाणी के आधार पर पेयजल वितरण स्थलों को सक्रिय करती है।

एक पूर्वानुमान के आधार पर पेयजल वितरण को सक्रिय करना

10 जुलाई 2019 को, ताजिकिस्तान गणराज्य की नेशनल हाइड्रोमेटेरोलॉजिकल सर्विस द्वारा देश के दक्षिणी, उत्तरी और मध्य भागों के लिए एक 7-दिवसीय हीटवेव चेतावनी (12-18 जुलाई 2019) जारी किया गया था, जिसमें वातावरण का तापमान 44-46°C तक के उच्च स्तर तक पहुँच जाने का पूर्वानुमान व्यक्त किया गया था। इस चेतावनी को दो बार विस्तारित किया गया - 10 अगस्त 2019 तक। इसके जवाब में, ताजिकिस्तान की रेड क्रिसेंट सोसाइटी (RCST) ने, आपातकालीन स्थिति समिति और ताजिकिस्तान की नागरिक सुरक्षा और स्थानीय अधिकारियों के साथ मिलकर घनिष्ठ रूप से काम करते हुए, पीने के जल के कई वितरण केंद्र खोले।

ताजिकिस्तान में हीटवेव्स के दौरान लोगों के लिए जल तक पहुंच एक बड़ी समस्या है, इसलिए पीने के जल का वितरण एक प्राथमिकता है। सरकारी अधिकारियों के साथ मिलकर कार्य करते हुए, RCST ने हीटवेव से गंभीर रूप से प्रभावित ज़ाफ़ारबोड जिले के ओरजू विलेज में असुरक्षित लोगों को पीने के जल की दैनिक आपूर्ति वितरित की। एक व्यापक देशव्यापी विश्लेषण के बाद, इस क्षेत्र को हीटवेव्स के लिए सबसे असुरक्षित माना जाता है। परिणामस्वरूप, 180 घरों (900 लोगों) को पीने और घरेलू स्वच्छता में उपयोग करने के लिए, एक घर के लिए मानवीय मानकों (SPHERE) के अनुरूप प्रतिदिन 15 लीटर प्रति व्यक्ति की दर से 13,500 लीटर जल प्राप्त हुआ। 8 अगस्त 2019 तक, 29 दिन की अवधि में 391,500 लीटर जल वितरित किया गया था।

ताजिकिस्तान की रेड क्रिसेंट सोसाइटी 2019 में एक हीटवेव के दौरान पीने के जल का वितरण करती है।

फोटो का क्रेडिट: ताजिकिस्तान की रेड क्रिसेंट समिति

RCST की संचार रणनीति के अनुरूप, लक्षित समुदायों और अस्पतालों के साथ-साथ सार्वजनिक स्थानों पर भी सूचना अभियान चलाए गए। इन गतिविधियों में हीटस्ट्रोक (लू) लगने के जोखिम को कम करने के तरीके के बारे में संदेश देना भी शामिल था।





केस स्टडी 11: वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी

अगस्त 2019 में एक हीटवेव के दौरान, वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी ने हनोई, वियतनाम के निवासियों की बढ़ते तापमान का सामना करने में मदद करने के लिए शीतलन केंद्र खोले और मोबाइल कूलिंग बसें संचालित की।

एक पूर्वानुमान के आधार पर कूलिंग केंद्र खोलना

जब 11-14 अगस्त 2019 को एक हीटवेव ने हनोई पर हिट किया, तो जर्मन रेड क्रॉस के सहयोग से वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी ने असुरक्षित लोगों को वातानुकूलित आरामगाह की सुविधा देने के लिए चार सामुदायिक कूलिंग केंद्र खोले और शीतलन प्रणाली से लैस तीन बसें उपलब्ध कराईं। शीतलन बसों ने पटरी वाले विक्रेताओं और मोटरसाइकिल सवारों तक पहुंचने के लिए निर्धारित स्थानों पर रुकते हुए, हनोई की सड़कों पर यात्रा की, और जागरूकता संदेश दिया। स्वयंसेवकों को, ऐसे लोगों की, जिनमें गर्मी के तनाव के लक्षण दिखाई देते हैं, मदद करने के लिए आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षित भी किया गया था।

केंद्रों और बसों को, उन चार दिनों के दौरान, जब वे खुले हुए थे, 1,787 आगंतुक मिले। आगंतुकों में से, 24 प्रतिशत पटरी वाले विक्रेता थे, 23 प्रतिशत मोटर साइकिल चालक थे और 15 प्रतिशत दिहाड़ी मजदूर थे। औसत रूप से, वे केंद्र बाहर की चलचिलाती गर्मी की तुलना में 7°C ठंडे होते थे। पटरी वाले विक्रेता ऐसे समूह थे जिनका अनुपात इन केंद्रों में बार-बार आने वाले लोगों में सबसे अधिक था, जिनमें 60 प्रतिशत लोग एक से अधिक बार आए थे। केंद्रों में आने वाले लोग, गर्मी की थकावट से संबंधित लक्षणों से बचने, उन्हें कम करने या उनसे राहत पाने के लिए आते हैं, जिससे पता लगता है कि वे उन लक्षणों को पहचानते हैं और उन पर काम करने को तैयार हैं। कूलिंग केंद्रों का लोगों द्वारा बहुत अच्छा स्वागत किया गया, 95 प्रतिशत आगंतुकों ने केंद्र के प्रभाव को 'सकारात्मक' या 'बहुत सकारात्मक' बताया है।

पटरी वाले विक्रेताओं के साथ
अत्यधिक गर्मी से जुड़े जोखिमों
के बारे में बात करते हुए
फोटो:

वियतनाम रेड क्रॉस सोसाइटी





केस स्टडी 12: स्पेनिश रेड क्रॉस

स्पेनिश रेड क्रॉस हीटवेव्स के दौरान आकस्मिक रूप से डूबने की घटना को कम करने के लिए काम करता है

समुद्र तट की यात्राओं के दौरान निवासियों का सुरक्षित रहना सुनिश्चित करना

स्पेनिश रेड क्रॉस गर्मियों के दौरान निवासियों को समुद्र तट पर सुरक्षा प्रदान करता है, आमतौर पर यह जून में सक्रिय होता है, जब लोग ग्रीष्म ऋतु की गर्मी का आनंद लेने और समुद्र में ठंडक लेने के लिए झुंड में समुद्र तट पर आते हैं। स्पेनिश रेड क्रॉस देश भर में समुद्र तटों और अंतर्देशीय जल स्रोतों (जैसे झीलें, नदियों आदि) पर प्रदान की जाने वाली निवारक सेवाओं के 40 प्रतिशत हिस्से के लिए जिम्मेदार है। यह विकलांग लोगों के लिए आपातकाल में पहले उत्तरदाता, एम्बुलेंस, बचाव नौका और जल-स्थलीय कुर्सियां जैसी सेवाएं भी प्रदान करता है।

समुद्र तट पर, रेड क्रॉस के स्वयंसेवक और कर्मचारी समुद्र तट पर घूमने वालों से बातचीत करते हैं और उन्हें पर्चे देते हैं, जिनमें वर्णन किया गया होता है कि समुद्र तट पर कैसे सुरक्षित रहें और गर्मी के कारण थकावट और लू लगने, सनबर्न, जेलिफ़िश की डंक और डूबने जैसे जोखिमों से कैसे बचें। इसमें एक रंगीन-ध्वज प्रणाली के अर्थ पर समुद्र-तट की कार्यशालाएं शामिल हैं जो तैराकों को जल में जाना सुरक्षित है या नहीं इसके बारे में जानकारी प्रदान करती है।

स्पेनिश रेड क्रॉस स्वयंसेवी हीटवेव के दौरान समुद्र तट पर जाने वालों से बात करते हैं।

फोटो:

स्पेनिश रेड क्रॉस सोसाइटी



इस गाइड को जूली अरीघी^{1,2}, रूप सिंह¹, रमीज़ खान¹, बेटीना कोएले¹ और एडी जेम्बा¹ द्वारा लिखा गया।

लेखक इस गाइड में कुछ बॉक्स, केस अध्ययन या मार्गदर्शन शीट्स लिखने के लिए निम्नलिखित व्यक्तियों को धन्यवाद देना चाहेंगे:

नेंसी क्लाक्सटन³ – बॉक्स 3: स्वयंसेवियों को प्रेरित करना और बनाए रखना
अलीसन फ्रीबैर्न³ – एक्शन कार्ड 1: मीडिया सलाहकार टेम्प्लेट
जेरोम फौसेट⁴ – केस स्टडी 2: हनोई, विएतनाम में प्रभाव मानचित्रण कार्यान्वयन क्षेत्र और केस स्टडी चयन करने के लिए 11: एक पूर्वानुमान के आधार पर कूलिंग केंद्र खोलना
अदिति कपूर^{1,3} – केस स्टडी 5: फ्लैश मोब्स फॉर हीट एक्शन इन न्यू दिल्ली, भारत

¹ रेड क्रॉस रेड क्रैसेंट क्लाइमेट सेंटर

² ग्लोबल डिजास्टर प्रेपरेडनेस सेंटर

³ इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस रेड क्रैसेंट सोसाइटीज

⁴ जर्मन रेड क्रॉस

इस गाइड का कैसे उल्लेख करें:

Arrighi, J., Singh, R., Khan, R., Koelle, B., Jjemba, E., सिटी हीटवेव गाइड फॉर रेड क्रॉस रेड क्रैसेंट ब्रांचेज। 2020. रेड क्रॉस रेड क्रैसेंट क्लाइमेट सेंटर

लेखक निम्नलिखित व्यक्तियों को (वर्णमाला के क्रम में) इस गाइड की दिशा को आकार देने तथा इसकी सामग्री की समीक्षा करने में उनके प्रचुर समय के लिए भी धन्यवाद देना चाहेंगे:

मारिआनो अल्फोंसी, अर्जेन्टीना रेड क्रॉस; एंड्रीया एंडो, इटालियन रेड क्रॉस; शिल्ले ब्लेकशा गोंज़ालेज़, कोस्टा रीका रेड क्रॉस; यवोने ब्रीडिजक, द नीदरलैंड रेड क्रॉस सोसायटी; नोएमी ब्रोकास, फ्रेंच रेड क्रॉस; फर्नेल केम्फर, साउथ अफ्रीकन रेड क्रॉस सोसायटी; पास्कल केसन, ग्लोबल फर्स्ट एंड रेफरेंस सेंटर; नैसी क्लेक्सटन, इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस क्रेसेंट सोसाइटीज; एरिन कफलान डे पेरेज़, क्लाइमेट सेंटर; सेंड्रीन डाकुन्हा, स्पेनिश रेड क्रॉस; रायमंड डूइजसेन्स, द नीदरलैंड्स रेड क्रॉस सोसाइटी; नुड फाक, क्लाइमेट सेंटर; जेरोम फौसेट, जर्मन रेड क्रॉस; वॉल्फगैंग फ्रेडरिक, जर्मन रेड क्रॉस; बोनी हस्केल, ग्लोबल डिजास्टर प्रेपर्डनेस सेंटर; नूर जबेर, लेबनीज रेड क्रॉस; केटलीना जेमी, क्लाइमेट सेंटर; हंटर जोनेस, ग्लोबल हीट हेल्थ इंफोर्मेशन नेटवर्क; अयनूर कडिहासानोग्लू, इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस रेड क्रेसेंट सोसाइटीज; अदिति कपूर, क्लाइमेट सेंटर; राचेल किर्वान, ब्रिटिश रेड क्रॉस; इरेने लुई, हांग कांग रेड क्रॉस; साराफ्रोज़ माव्यानोव, रेड क्रेसेंट सोसायटी ऑफ ताजिकिस्तान; ग्रेस मवाला, तंजानिया रेड क्रॉस सोसायटी; फ्लेयूर मोनासू, क्लाइमेट सेंटर; डेनियल मल्टिंडा, केन्या रेड क्रॉस सोसायटी; इआन ओ'डोनेल, इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस रेड क्रेसेंट सोसाइटीज; मोनिका ओवेंस डोयले, अमेरिकन रेड क्रॉस; रिचर्ड स्मेजकल, चेक रेड क्रॉस; हबीबा सुल्लताना शोम्पा, बंगलादेश रेड क्रेसेंट सोसायटी; योशितेरू टीसूजी, जापानीज रेड क्रॉस सोसायटी; अयूब टवाहा, उगांडा रेड क्रॉस सोसायटी; अना विला मरीक्विना, फिलीपीन्स रेड क्रॉस; निकोला वार्ड, क्लाइमेट सेंटर; गवीन व्हाइट, अमेरिकन रेड क्रॉस

इस गाइड (मार्गदर्शिका) को सारा टेम्पेस्ट द्वारा कॉपी-एडिटिड किया गया। इसे एस्जटर सरोडी (Eszter Sarody) द्वारा डिजाइन किया गया। चित्रणों को जॉर्ज मार्टिन द्वारा विकसित किया गया। इन्फोग्राफिक्स को एन्ड्रेज ह्रिबेर्निक (Andrej Hribernik) द्वारा विकसित किया गया। इन दिशा-निर्देशों को विकसित करने में क्लाइमेट-KIC ने वित्तीय सहयोग किया और इसे EU फ्रेमवर्क प्रोग्राम फॉर रिसर्च एंड इनोवेशन - होराइज़न 2020 - के तहत यूरोपीय संघ के यूरोपियन इंस्टीट्यूट ऑफ इनोवेशन एंड टेक्नोलॉजी से भी धन प्राप्त हुआ। ग्लोबल डिजास्टर प्रेपर्डनेस सेंटर ने इस गाइड को विकसित करने के लिए अतिरिक्त संसाधन प्रदान किए।

