

अत्यधिक गर्मी और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव से निपटना

जैसे-जैसे वैश्विक तापमान बढ़ता जा रहा है, दुनिया भर में अधिकाधिक लोग अत्यधिक गर्मी की घटनाओं का सामना कर रहे हैं — या संभवतः करेंगे। यह वह स्थिति है जब तापमान लगातार कई दिनों और रातों तक सामान्य से बहुत अधिक बढ़ जाता है।

अत्यधिक गर्मी की घटनाएँ वैश्विक स्तर पर मौसम से संबंधित मौतों का प्रमुख कारण होती हैं।¹ छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पुरानी बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए जोखिम विशेष रूप से गंभीर होते हैं।

वैश्विक जलवायु परिवर्तन के कारण, ये लू की लहरें अधिक बार आ रही हैं, लम्बे समय तक चल रही हैं तथा अधिक शक्तिशाली होती जा रही हैं। यहां अत्यधिक गर्मी के बारे में जानने योग्य बातों तथा स्वयं को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने के तरीकों पर एक विचार-प्रवर्तक मार्गदर्शिका दी गई है।



अत्यधिक गर्मी शारीरिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है?

अत्यधिक गर्म मौसम के दौरान, आपके शरीर को अपने आंतरिक तापमान को नियंत्रित करने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है, जिसके कारण शरीर अधिक गर्म हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप निर्जलीकरण और गर्मी की थकावट हो सकती है, जिससे आपको कमजोरी, चक्कर और मतली महसूस हो सकती है। गर्मी से होने वाले थकावट के लक्षणों में भारी मात्रा में पसीना आना, सिरदर्द, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन, बेहोशी, त्वचा में चिपचिपापन होना या पीला पड़ना तथा कमजोर या तेज़ नाड़ी भी शामिल हैं।

यदि लक्षण बढ़ जाते हैं और आपके शरीर का तापमान 103 डिग्री फारेनहाइट (39 डिग्री सेल्सियस) तक पहुंच जाता है, तो यह हीट स्ट्रोक में बदल सकता है, जिसमें आपको भ्रम महसूस हो सकता है या आप बेहोश भी हो सकते हैं। आपकी हृदय गति तेज़ और आपकी त्वचा लाल और गर्म हो सकती है। यदि आप या आपके किसी परिचित में ये लक्षण हों तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

अत्यधिक गर्मी आपके मूड और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकती है, जिससे आप को तनाव, चिड़चिड़ापन, उदासी या यहां तक कि क्रोध भी महसूस हो सकता है। इससे किसी भी चीज पर ध्यान केन्द्रित करना, स्पष्ट रूप से सोचना, याद रखना या जवाब देना कठिन हो सकता है। आपकी नींद भी प्रभावित हो सकती है, तथा थकान और चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण और भी बदतर हो सकते हैं। अधिक गंभीर मामलों में, गर्मी से संबंधित तनाव और असुविधा नशीले पदार्थ के उपयोग, आत्महत्या के विचार या हिंसक व्यवहार को बढ़ा सकते हैं।

आपके शरीर की अपना आंतरिक तापमान नियंत्रित करने में असमर्थता के कारण मौजूदा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां और भी खराब हो सकती हैं, जिसमें हृदय रोग, डायबिटीज, अस्थमा, डिप्रेशन, एंजायटी और मादक पदार्थों का सेवन शामिल है। अंततः, इससे आपके हृदय और गुर्दे जैसे आंतरिक अंगों को नुकसान पहुंच सकता है।

अत्यधिक लू की लहर के कारण प्रत्यक्ष मानवीय क्षति के अलावा, सूखा पड़ना, जंगल में आग, खराब वायु गुणवत्ता, तथा जल, भोजन और बिजली की कमी का भी सामना करना पड़ सकता है।



अत्यधिक गर्मी में खुद को सुरक्षित रखना^{2,3}

पहले से योजना बनाकर रखें

- जहां जा रहे हैं, वहां ज्यादा ठंडे स्थानों, जैसे कि सार्वजनिक पुस्तकालय या शॉपिंग सेंटर का पता लगाएं
- खिड़कियों पर पर्दे या ब्लाइंड्स लगाकर, दीवारों, फर्श और छत को इन्सुलेट करके, या बाहर छायादार पेड़ लगाकर जितना संभव हो सके अपने घर को गर्मी से बचाएं
- मौसम के पूर्वानुमानों पर ध्यान दें
- बच्चों को सिखाएं कि घटना के दौरान आपातकालीन स्थिति में क्या करना है
- तनाव और एंग्जायटी को प्रबंधित करने में मदद के लिए गहरी साँस लेना, ध्यान करना और माइंडफुलनेस जैसी सेल्फ-केयर तकनीकें सीखें
- भावनात्मक समर्थन और सामुदायिक भावना के लिए सामाजिक संबंध बनाएं और उन्हें मंटेन रखें

घटना के लिए तैयारी करें

- भोजन, पानी और दवाइयों का पर्याप्त भण्डार रखें
- अत्यधिक गर्मी के दौरान बाहर जाने से बचने के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम फिर से निर्धारित करें
- बिजली कटौती की स्थिति से निपटने के लिए बैटरी से चलने वाला रेडियो, चार्ज किया हुआ मोबाइल फोन या बैटरी बैकअप रखें
- अपने प्रियजनों को — जिसमें पालतू जानवर भी शामिल हैं, सुरक्षित रखने की योजना बनाएं

लू की लहर के दौरान

- अगर उपलब्ध है तो एयर कंडीशनिंग का उपयोग करें
- ठंडे पानी से नहाएँ या शॉवर लें
- अपनी त्वचा को नम रखें, जैसे कि पानी की बोतल से स्प्रे करें या गीले कपड़े से पोछें, या अपने सिर पर ठंडा, गीला तौलिया लपेटें
- हल्के, ढीले कपड़े पहनें
- पानी पीएँ, भले ही आपको प्यास न लगी हो
- बाहर काम और व्यायाम करने से बचें या उसका समय फिर से शेड्यूल करें
- महत्वपूर्ण कार्यों को दिन के सबसे ठंडे समय पर करने की योजना बनाएँ
- अपने मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने वाली सेल्फ-केयर तकनीकों का अभ्यास करें
- दोस्तों और प्रियजनों के संपर्क में रहें
- साथ ही, अपने पालतू जानवरों को पानी, ठंडी जगहों और भोजन का एक्सेस प्रदान करके सुरक्षित रखें

बदलाव के लिए प्रतिबद्ध रहें

जलवायु परिवर्तन को सीमित करने के लिए, हम सभी कचरे को कम करने, अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखने तथा प्राकृतिक पारिस्थितिकी तंत्र को सहारा देने वाले कदम उठा सकते हैं। उदाहरण के लिए⁴:

- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें, पैदल चलें या साइकिल चलाएं
- मांस और डेयरी उत्पाद कम खाएं
- चीजों का दुबारा उपयोग करें, रीसाइकिल करें और कम चीजें खरीदें
- पौधों की स्थानीय प्रजातियाँ लगाएँ
- कचरा उठाएँ और उसे ठीक से फेंकें
- खुद को और दूसरों को जलवायु परिवर्तन के बारे में शिक्षित करें



जब आपको जरूरत हो, तब महत्वपूर्ण सहायता प्राप्त करें

अतिरिक्त महत्वपूर्ण सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें

https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/hi।

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 मई, 2024।
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 दिसंबर, 2023।
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 फरवरी, 2025।
4. United Nations. [Act now](#).



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।