નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિ અમદાવાદ

પરિપત્ર નં. ૬ તા.૨૦-૦૪-૧૯

ફક્ત મ્યુનિ. શાળાઓ માટે જ :-

વિષય :- લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી -૨૦૧૯ અંતર્ગત વેઈટીંગ રૂમની વ્યવસ્થા કરવા બાબત.

સંદર્ભ :- ૧.ક્રમાંક : જિશિઅ/સ્વીપ/૨૦૧૯ તા.૧૯-૪-૧૯ ચીફ નોડલ અધિકારીશ્રીનો પત્ર.

૨. ઈએલસી/લસભ/સા.ચું./વધારાના રૂમો/૨૦૧૯ તા.૧૯-૪-૧૯ કલેક્ટર અને જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારીશ્રીનો પત્ર

આથી તમામ મ્યુનિ. શાળાના મુખ્ય શિક્ષકશ્રીઓને ઉપરોકત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે આગામી તા.૨૩-૦૪-૨૦૧૯ને મંગળવારના રોજ લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી યોજાનાર છે. તમારી શાળામાં મુખ્ય મતદાન મથકો બનાવવામાં આવેલ છે. આ દરમ્યાન હીટ વેવની સંભાવના રહેલી હોઇ ચૂંટણી પ્રક્રિયા દરમ્યાન મતદાન મથકે ચૂંટણી કામગીરી સાથે સંકળાયેલ સ્ટાફ મતદારો તથા અન્ય લોકોને હીટ વેવની અસરથી બચવા તા.૨૨-૦૪-૨૦૧૯ને સોમવાર અને તા.૨૩-૦૪-૨૦૧૯ને મંગળવારના રોજ મુખ્ય મતદાન મથકોની બાજુનો રૂમ વેઈટીંગ રૂમ તરીકે રીઝર્વ રાખવા સૂચના આપવામાં આવે છે. આ રૂમોની સાફ-સફાઇ કરાવી, તેની ચાવીની વ્યવસ્થા જવાબદાર કર્મચારી પાસે રાખવાની તેમજ બેસવા માટે જરૂરી બાંકડા / ખુરશી અને પાણીની વ્યવસ્થા સુનિશ્ચિત કરવી.

ખાસ નોંધ :

૧. તા.૨૩-૪-૨૦૧૯ના રોજ લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી-૨૦૧૯ હોવાથી મ્યુનિ. શાળાઓમાં રજા જાહેર કરવામાં આવેલ છે.

૨. તા. ૨૨-૦૪-૨૦૧૯ તેમજ તા.૨૪-૦૪-૨૦૧૯ના દિવસે બાળકોને મધ્યાહન ભોજનનો લાભ મળે તે માટેની વ્યવસ્થા આપની કક્ષાએથી ગોઠવવી.

તા.૨૦-૦૪-૧૯

ડૉ. એલ.ડી.દેસાઇ
શાસનાધિકારી

ક્રમાંક:જિશિઅ/સ્વીપ/૨૦૧૯
ચીફ નોડલ અધિકારી,(સ્વીપ)
અમદાવાદ–૩૮૦૦૫૨
તારીખ: ૧૯/૦૪/૧૯

પ્રતિ,
– જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી,
અમદાવાદ–શહેર.
– જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી,
અમદાવાદ–ગ્રામ્ય વિસ્તાર.
–જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રી,
લાલ દરવાજા, અમદાવાદ.
–શાસનાધિકારીશ્રી,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

વિષય : લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી – ૨૦૧૯ અંતર્ગત વ્યવસ્થા પૂરી પાડવા બાબત.

સવિનય ઉપરોકત વિષય અન્વયે આપ સુવિદિત છે કે આગામી તા. ૨૩/૦૪/૧૯ ને મંગળવારના રોજ લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી યોજાનાર છે. આ સંદર્ભે આપના તાબા હેઠળની શાળાઓમાં મુખ્ય મતદાન મથકો બનાવવામાં આવેલ છે. તા. ૨૨/૦૪/૧૯ સોમવાર અને તા. ૨૩/૦૪/૧૯ ને મંગળવારના રોજ આ મુખ્ય મતદાન મથકોની બાજુનો રૂમ વેઈટીંગ રૂમ તરીકે રીઝર્વ રાખવા સુચના આપવામાં આવેલ છે. જેથી આપના તાબામાં આવેલી તમામ શાળાઓ કે જયાં મતદાન મથકો બનાવવામાં આવેલ છે, તેવાં મતદાન મથકોની બાજુનો રૂમ સાફ–સફાઈ કરાવી, તેની ચાવીની વ્યવસ્થા જવાબદાર કર્મચારી પાસે રાખવાની તેમજ બેસવા માટે જરૂરી બાંકડા/ખુરશી અને પાણીની વ્યાવસ્થા થઈ જાય તે માટે આપની કક્ષાએથી સંબંધિત આચાર્યશ્રી /જવાબદાર કર્મચારીશ્રીને સમયસર સુચના આપવા વિનંતી.

ચીફ નોડલ અધિકારી,
સ્વીપ, અમદાવાદ.

નકલ સવિનય રવાના જાણ સારુ,
માન.જિલ્લા ચુંટણી અધિકારીશ્રી અને કલેકટરશ્રી, જિલ્લા સેવા સદન,અમદાવાદ

EASY REGISTRATION , EASY CORRECTION

Phone : 079 - 27552265
079 - 27550618
Fax No : 079 - 27552325

OFFICE OF THE
COLLECTOR & DISTRICT ELECTION OFFICER AHMEDABAD

Election Branch, Jilla Seva Sadan, Subhash Bridge Circle, Ahmedabad -380014

ચુંટણી/તાકીદનુ

નં. ઇએલસી/લસભ/સા.ચું/વધારાના રૂમો/ ૨૦૧૯
તા ૧૯/૦૪/૨૦૧૯.

પ્રતિ,

૧ જીલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી, અમદાવાદ (શહેર) બહુમાળી ભવન, હીમાલીયા મોલસામે, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ
૨. જીલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી, અમદાવાદ (ગ્રામ્ય) બહુમાળી ભવન, હીમાલીયા મોલસામે, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ
૩. શાશનાધિકારીશ્રી,અમદાવાદ મ્યુનિ.સ્કુલ બોર્ડ, નવરંગપુરા બસ સ્ટેન્ડ પાછળ,નવરંગપુરા, અમદાવાદ
૪. જીલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રી,જીલ્લાં પંચાયત, ભદ્ર, અમદાવાદ

વિષય :: લોકસભાની સામાન્ય ચુંટણી ૨૦૧૯ હીટ વેવની અસર રોકવા બાબત...

સંદર્ભ :: મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારીશ્રી, ગુજરાત રાજય, ગાંધીનગરના તા.૦૮/૦૪/૨૦૧૯ના અ.સ.પત્રક્માંક :: ઇએલસી/૧૦૨૦૧૯/ ૯૩૪/છ (સ્વીપ)

ઉપરોકત વિષય પરત્વેના મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારીશ્રી, ગાંધીનગરના સંદર્ભદર્શિત અ.સ.પત્રની નકલ મોકલતા જણાવવાનું કે, લોકસભાની સામાન્ય ચૂંટણી ૨૦૧૯ તા.૨૩/૦૪/૧૯ના રોજ યોજાનાર છે. આ દરમ્યાન હીટ વેવની સંભાવના રહેલી હોઇ ચુંટણી પ્રકિયા દરમ્યાન મતદાન મથકે ચુંટણી કામગીરી સાથે સંકળાયેલ સ્ટાફ મતદારો તથા અન્ય લોકોને હીટ વેવની અસરથી બચવા તકેદારી રાખવા સુચના આપેલ છે.

મતદાનના દિવસે મતદાન મથકે આવતા મતદારો માટે છાંયડાની વ્યવસ્થા કરવા વિનંતી છે. આવી વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ ન હોય તો મતદાન મથક સ્થળના મતદાન મથક તરીકે ઉપયોગમાં ન લીધા હોય તેવા અન્ય વધારાના રૂમોમાં મતદારોને બેસવા માટેની વ્યવસ્થા કરવા સુચના થઇ આવેલ હોઇ આપના તાબા હેઠળ તમામ શાળાઓમાં વધારાના રૂમો ખોલવામાં આવે તે સુનિશ્ચિત કરવા તથા આપના ધ્વારા કરવામાં આવેલ કાર્યવાહીનો અહેવાલ મોકલી આપવા વિનંતી છે.

(ડૉ. વિક્રાંત પાંડે)
કલેક્ટર અને જીલ્લા ચૂંટણી અધિકારી
અમદાવાદ

મજબૂત લોકશાહી - સૌની ભાગીદારી   ક્રમાંક : ઇએલસી-૧૦૨૦૧૯-૯૩૪-છ(SVEEP)

સામાન્ય વહીવટ વિભાગ
બ્લોક નં. ૭, બીજો માળ,
સરદાર ભવન, સચિવાલય,
ગાંધીનગર-૩૮૨ ૦૧૦.

તારીખ : ૦૮.૦૪.૨૦૧૯

ડૉ. એસ. મુરલી ક્રિષ્ણા, આઈએએસ
મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારી
અને સચિવ,
ગુજરાત રાજ્ય

પ્રતિ,

સર્વે કલેકટર અને જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારીશ્રી,

વિષય : લોકસભા સામાન્ય ચૂંટણી, ૨૦૧૯- હીટ વેવની અસર રોકવા બાબત.
સંદર્ભ : ચૂંટણી પંચ, નવી દિલ્હીના તારીખ ૦૬.૦૪.૨૦૧૯ ના પત્ર ક્રમાંક 464/L&O/2019-EPS

શ્રીમાન,

ઉપર્યુક્ત વિષય પરત્વે ચૂંટણી પંચના સંદર્ભિત પત્રની નકલ આ સાથે સામેલ રાખતા જણાવવાનું કે, National Disaster Management Authority, New Delhi દ્વારા માર્ચ થી જૂન મહિના દરમ્યાન હીટ વેવની મહત્તમ અસર રહેતી હોવાની સૂચના બાબતે ચૂંટણી પંચ, નવી દિલ્હીએ આ બાબતે જરૂરી તકેદારી રાખવા સૂચના આપેલ છે.

લોકસભા ચૂંટણી, ૨૦૧૯ અંતર્ગત રાજ્યમાં તારીખ ૨૩.૦૪.૨૦૧૯ ના રોજ મતદાન યોજાનાર છે. આ દરમ્યાન હીટ વેવની સંભાવના રહેલી હોઇ ચૂંટણી પ્રક્રિયા દરમ્યાન મતદાન મથકે ચૂંટણી કામગીરી સાથે સંકળાયેલ સ્ટાફ, મતદારો તથા અન્ય લોકોને હીટ વેવની અસરથી બચવા તકેદારી રાખવી જરૂરી છે. આ સંદર્ભે National Disaster Management Authority દ્વારા હીટ વેવની અસર નિવારવા માટે આપવામાં આવેલ સૂચનાઓ આ સાથે સામેલ રાખેલ છે. આ સૂચનાઓ ધ્યાને લઇ તમામ મતદાન મથકે આ અંગે જરૂરી તકેદારીના ભાગરૂપે યોગ્ય પગલાં લેવાય તે સુનિશ્ચિત કરવું.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડૉ. એસ. મુરલી ક્રિષ્ણા)
મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારી
ગુજરાત

બિડાણ : ઉપર મુજબ

ટેલીફોન : (કચેરી) ૦૭૯-૨૩૨૫૦૩૧૮, ૦૭૯-૨૩૨૫૦૩૧૬ ફેક્સ : ૦૭૯-૨૩૨૫૦૩૧૭
E-mail : ceo_gujarat@eci.gov.in, **Website** : ceo.gujarat.gov.in

भारत निर्वाचन आयोग
ELECTION COMMISSION OF INDIA

EPABX 011-23052246-98
Fax 011-23052001/23739944
Website: [illegible]

[illegible]
Nirvachan Sadan,
Ashoka Road, New Delhi-110001

No. 464/L&O/2019-EPS

Dated: 6th April, 2019

To

The Chief Electoral Officers
of all the States/UTs.

Subject:- General Election to the Lok Sabha, 2019-Advisory on prevention of heat wave impact – reg.

Sir/ Madam,

I am directed to refer Advisory dated 11.03.2019, received from Lt. Gen N.C. Marwah, Member, National Disaster Management Authority, New Delhi on prevention of heat wave impact, wherein it has been informed that in the recent past, severe heat waves has been experienced between March and June. Further, this year also, India Meteorological Department (IMD) has indicated the probability for normal summer temperatures which will translate into stronger & longer spell of heat wave. A copy of Do's & Don'ts issued by National Disaster Management Authority in connection with heat-wave condition is forwarded herewith, in addition to in AMF(Assured Minimum Facility) measures, issued by the Commission, vide its instruction no. 464/INST/2019/EPS dated 16th March, 2019.

Yours faithfully,

(Sanjeev Kumar Prasad)
Under Secretary

Scanned by CamScanner

भारत निर्वाचन आयोग
ELECTION COMMISSION OF INDIA

Tele 011-23052246
Fax 011-23052201
Website: www.eci.gov.in

निर्वाचन सदन,
अशोक रोड, नई दिल्ली-110001.
Nirvachan Sadan,
Ashoka Road, New Delhi-110001.

No. 464/INST/2019/EPS

Dated: 16th March,2019

To

The Chief Electoral Officers of,
All the States/Union Territories.

Subject: General Election to the Lok Sabha, 2019 – **Assured Minimum Facility in Polling Stations– Regarding.**

Sir/Madam,

In continuation to the Commission's Instructions No.464/INST-BMF/2013-EPS dated 27th January, 2014, No. 464/INST/2016-EPS dated 12th September, 2016 and No. 464/INST/2016-EPS dated 21st December, 2016.

The Commission has re-considered the matter and directed that Assured Minimum Facilities (AMF) shall be provided by the DEOs at each polling station at the time of poll. These basic minimum facilities are:-

i. **Provision for ramp** – A ramp of slope 1:10 or less should be provided at the polling station to facilitate the PwD (Persons with Disabilities) voters, as per the directions of the Hon'ble Supreme Court of India. In the polling stations where permanent ramps have not been provided, temporary ramp should be provided.

ii. **Provision for drinking water** - There should be a proper arrangement for drinking water facilities (300 Litres drinking water pot with disposable glasses) at the polling station(s). In case, there is no provision for drinking water, make adequate arrangements at the polling station(s) for storage of drinking water pots and one employee or a daily wage-earner shall be deployed at the polling station(s) to refill the water pots and to serve water to the voters standing in the queue.

iii. **Adequate Furniture** – There should be proper provision for basic amenities like tables, chairs and benches for voters standing in the queue at the polling stations.

iv. **Medical Kit** - Make sure a Medical Kit containing Paracetamol medicine & items like gauze pads (4x4 inches)/ large gauze pads/ adhesive bandages/ rolling bandage/

Scanned by CamScanner

ORS/triangular bandages/ wound cleaning agent/scissors / blanket/ tweezers/ adhesive tape/ latex gloves / resuscitation equipment etc., alongwith a medical attendant should be made available at each polling station for emergency use of voters.

v. **Proper lighting/Electricity arrangements** - Make sure that the inside of the voting compartment is sufficiently lighted. If necessary, arrangement for suitable lighting should be done for each compartment. However, halogen lamps or 200 watt bulbs to be strictly avoided directly above or in front of voting compartment. There should be proper electricity arrangements at the polling stations. If the power connection is available, the condition of switches/bulbs/fans should be checked. If power connection is not there, alternative arrangement should be made by hiring of generator sets etc. so that, on the poll day, those polling stations are properly lighted.

vi. **Help Desk** - In the polling station locations having multiple polling stations, a help desk should be set up with the objective of providing assistance to the voter, facilitating the voters to locate their particular polling station and issuance of voter slips. The Help Desk shall be setup at a prominent spot so that the same is easily visible and approachable as voters visit the premise/building. The Help Desk should be manned by Booth Level Officer (BLO) who should be supplied with alphabetical list of electors.

vii. **Proper Signage** - Proper Signage should be put at the polling station locations for guidance of the voters about the route/layout of the location, facilities available (like ramp, toilet, drinking water etc) and Help Desk.

viii. **Toilets** - There should be separate toilet for men and women voters. If two toilets are not available, pucca one should be earmarked for female voters and one temporary toilet may be provided for male voters. One employee or a daily wage-earner shall be deployed to keep the toilet clean throughout the day.

ix. **Shade in Polling Station** - Tented arrangement for shades with the size of 15 X 15 Sq Ft. should be made available at each polling station for the ladies/ senior citizens/differently-abled voters and children accompanying them.

x. **Volunteers** - Volunteers from NCC/NSS/Scout & Guides/ Chunavi Pathshala should be deployed to manage the voters' queue. Volunteers should be provided to assist the PwD voters to reach the polling station. The volunteers shall guide the PwD electors upto the entrance of polling station. Inside the polling station, such PwD electors shall be assisted by polling staff. The age of volunteers should be less than 18 years. There should be arrangements for food for the volunteers engaged at the polling

Scanned by CamScanner

station on the day of poll. The CEO shall prepare a detailed 'Does and Don'ts' for the volunteers.

xi. **Provision for Food** - There should be an arrangement for food for the volunteers engaged at the polling stations during the poll day.

xii. **Provision for Creche for children** - There should be proper arrangement for creche at each polling station for children accompanying the electors. One trained attendant should be deployed to take care of these children.

xiii. **Provision for Transport Facility**: Persons with Visual and Locomotive Disabilities and infirmed voters with impaired movement should be provided with public transport. If public transport is not available, private vehicles should be hired for the purpose.

xiv. **Queue Management**: There should be three queues at the polling station: one for male voters, one for ladies voters and another for senior citizens and PwD electors. As per present practice, one male elector should be allowed to vote per two female electors. Preference should be given to senior citizens and PwD electors.

xv. **Display of Voter Facilitation Posters:** As per present practice, there are four posters to be displayed at the polling station to disseminate information to the electors. These four posters should be numbered as $1/4$, $2/4$, $3/4$ and $4/4$ respectively.

Please acknowledge the Commission after receipt of this letter.

Yours faithfully,

(SUMIT MUKHERJEE)
PRINCIPAL SECRETARY
smukherjee.eci@gmail.com

Scanned by CamScanner

Do's and Dont's - National Disaster Management Authority

Super User

Do's and Dont's

Heat Wave conditions can result in physiological strain, which could even result in death.

To minimise the impact during the heat wave and to prevent serious ailment or death because of heat stroke, you can take the following measures:

- Avoid going out in the sun, especially between 12.00 noon and 3.00 p.m.
- Drink sufficient water and as often as possible, even if not thirsty
- Wear lightweight, light-coloured, loose, and porous cotton clothes. Use protective goggles, umbrella/hat, shoes or chappals while going out in sun.
- Avoid strenuous activities when the outside temperature is high. Avoid working outside between 12 noon and 3 p.m.
- While travelling, carry water with you.
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks, which dehydrates the body.
- Avoid high-protein food and do not eat stale food.
- If you work outside, use a hat or an umbrella and also use a damp cloth on your head, neck, face and limbs
- Do not leave children or pets in parked vehicles
- If you feel faint or ill, see a doctor immediately.
- Use ORS, homemade drinks like lassi, torani (rice water), lemon water, buttermilk, etc. which helps to re-hydrate the body.
- Keep animals in shade and give them plenty of water to drink.
- Keep your home cool, use curtains, shutters or sunshade and open windows at night.
- Use fans, damp clothing and take bath in cold water frequently.

TIPS FOR TREATMENT OF A PERSON AFFECTED BY A SUNSTROKE:

- Lay the person in a cool place, under a shade. Wipe her/him with a wet cloth/wash the body frequently. Pour normal temperature water on the head. The main thing is to bring down the body temperature
- Give the person ORS to drink or lemon sarbat/torani or whatever is useful to rehydrate the body.
- Take the person immediately to the nearest health centre. The patient needs immediate hospitalisation, as heat strokes could be fatal.

Acclimatisation

People at risk are those who have come from a cooler climate to a hot climate. You may have such a person(s) visiting your family during the heat wave season. They should not move about in open field for a period of one week till the body is acclimatized to heat and should drink plenty of water. Acclimatization is achieved by gradual exposure to the hot environment during heat wave.

Last Updated on Friday, 29 May 2015 17:03

Scanned by CamScanner

શું કરવું અને શું ન કરવું

ગરમીના મોજાની સ્થિતિ શારીરિક તણાવમાં પરિણમી શકે છે, જેનાથી મૃત્યુ પણ થઇ શકે છે. ગરમીના મોજા દરમિયાન તેની અસરને શક્ય એટલી ઓછી કરવા અને લૂ થી ગંભીર બીમારીઓ અથવા મૃત્યુ અટકાવવા તમે નીચેના ઉપાયો કરી શકો છો.

- ખાસ કરીને બપોરના ૧૨થી ૩ની વચ્ચે તડકામાં જવાનું ટાળવું.
- તરસ ન લાગી હોય તો પણ, પર્યાપ્ત અને શકય તેટલું વારંવાર પાણી પીવું.
- ઓછા વજનના, ઝાંખા રંગના ઢીલા અને છિદ્રાળુ સુતરાઉ કપડા પહેરવા. તડકામાં જતી વખતે આંખોની રક્ષા કરતા ગોગલ્સ, છત્રી, ટોપી, બુટ ચપ્પલનો ઉપયોગ કરવો.
- બહારનું તાપમાન ઊંચુ હોય ત્યારે મહેનતની પ્રવુત્તિઓ કરવાનું ટાળો.બપોરના ૧૨થી ૩ની વચ્ચે બહાર કામ કરવાનું ટાળો.
- પ્રવાસ કરતી વખતે તમારી સાથે પાણી રાખો.
- આલ્કોહોલ, ચા, કોફી અને કાર્બોનેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સ પીવાનું ટાળો જે શરીરમાંથી પાણી શોષે છે.
- વધુ પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક લેવાનું ટાળો અને વાસી ખોરાક ખાવો નહીં.
- જો તમે બહાર કામ કરતા હોવ તો ટોપી અથવા છત્રીનો ઉપયોગ કરવો તેમજ તમારા માથા, ગળા, ચહેરા અને અંગો પર ભીનું કપડું લપેટો.
- પાર્ક કરેલ વાહનોમાં બાળકો અથવા પાલતુ પશુઓને રાખો નહીં.
- જો તમે બેભાન અથવા બીમાર થતા હોવ તો તરત જ ડૉક્ટરે પાસે જવું.
- ઓઆરએસ, ઘરે બનાવેલા પીણા જેમ કે લસ્સી, તોરણી(ચોખાનું પાણી), લીંબુ પાણી, છાશ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જે શરીરમાં ફરી પ્રવાહી સંગ્રહ કરવામાં મદદ કરે છે.
- પ્રાણીઓને છાયડામાં રાખો અને તેમને પીવા પુષ્કળ પાણી આપો.
- તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો, પડદા, શટર અથવા સન-શેડનો ઉપયોગ કરો અને રાત્રે બારીઓ ખુલ્લી રાખો.
- પંખા અને ભીના કપડાનો ઉપયોગ કરો તેમજ ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરો.

લૂ ની અસર પામેલા વ્યકિતની સારવાર માટેના ઉપાયો

- વ્યકિતને ઠંડી જગ્યામાં છાયડા નીચે સુવડાવો. તેને/તેણીને ભીના કપડાથી લુછો/શરીરને વારેવારે ધુવો. માથા પર સામાન્ય હુંફાળું પાણી રેડો. મુખ્ય બાબત શરીરના તાપમાનને નીચે લાવવાંની છે.
- **એ વ્યકિતને પીવા માટે ઓઆરએસ અથવા લીંબુ શરબત કે તોરણી(ચોખાનું પાણી) અથવા શરીરમાં ફરી પાણીનો સંગ્રહ થાય તેવી કોઈપણ વસ્તુ આપો.**
- વ્યકિતને તાત્કાલિક નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતે લઇ જાવ. લૂ ઘાતક નીવડી શકે તેમ હોય, દર્દીને તાત્કાલિક હોસ્પિટલ લઇ જવાની જરૂર છે.

આબોહવા અનુકૂલન

વધુ ઠંડી આબોહવામાંથી ગરમ આબોહવામાં આવતા વ્યકિતઓને વધુ ખતરો હોય છે. ગરમીના મોજાની ઋતુ દરમિયાન તમારા કુંટુબની મુલાકાતે આવા વ્યકિત(ઓ) આવતા હશે. તેઓનું શરીર ગરમ આબોહવાને અનુકૂળ ન થાય ત્યાંસુધી તેઓએ એક અઠવાડિયા સુધી ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવું જોઇએ નહીં અને પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. ગરમીના મોજા દરમિયાન ગરમ આબોહવાના ધીમે ધીમે સંપર્કમાં આવીને આબોહવા સાથે અનુકૂલન સાધી શકાય છે.