આવો સૌ સાથે મળીને ગરમી/લૂ સામે લડીએ

આવો સૌ સાથે મળીને ગરમી/લૂ સામે લડીએ

૮ થી ૧૩ વર્ષની વયજૂથનાં બાળકોમાં ૫ મુખ્ય સંકટો (વાવાઝોડું/ચક્રવાત, ઘરેલુ આગ, ભૂકંપ, લૂ લાગવી તેમજ વાવાઝોડું અને વીજળી) વિશે જાગૃતિ ફેલાવવા માટેના પાંચ સચિત્ર પુસ્તકો/કોમિક બુકનો સંપૂટ

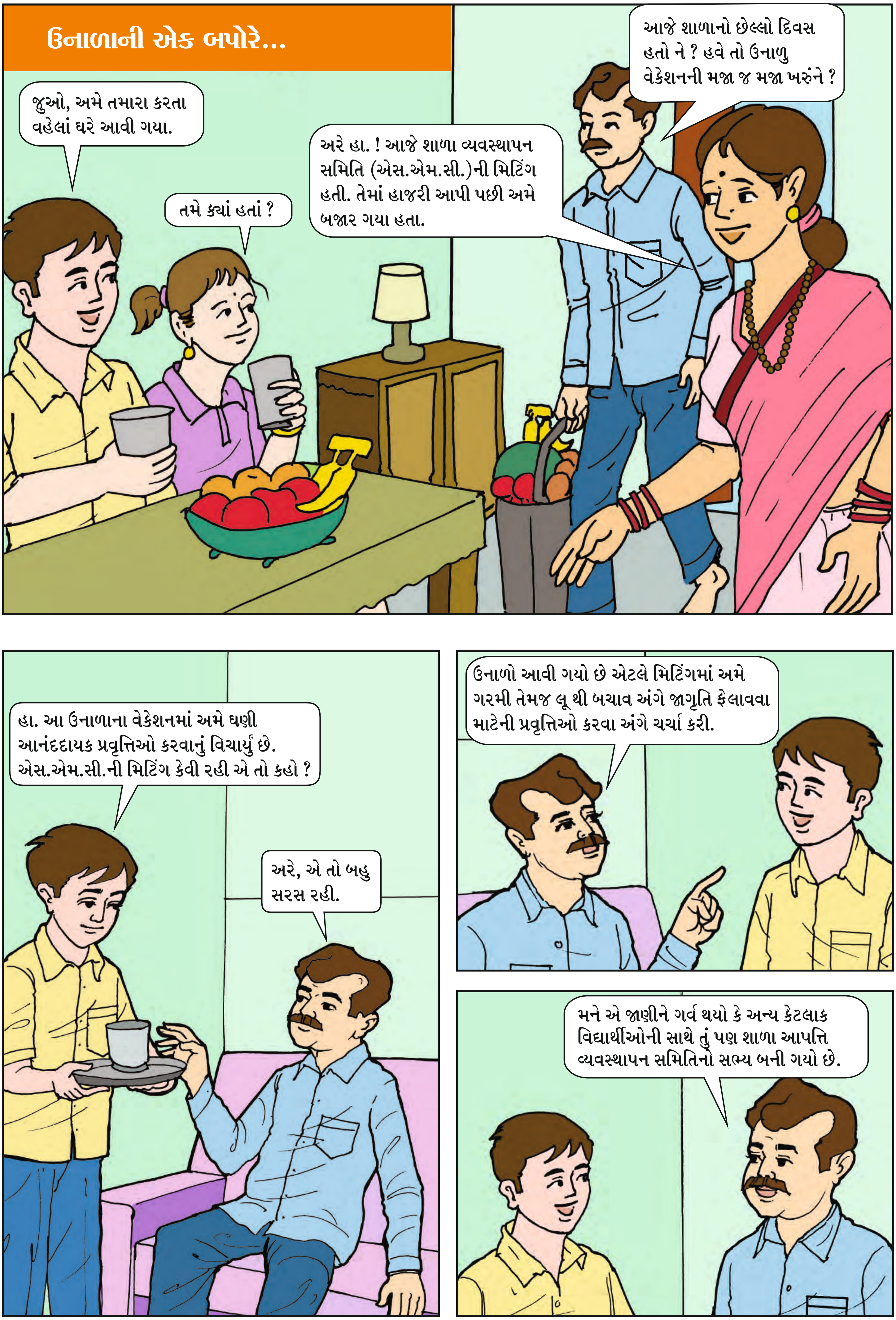
પ્રથમ આવૃત્તિ જાન્યુઆરી-૨૦૨૨

પ્રકાશક:

ગુજરાત આપત્તિ વ્યવસ્થાપન સંસ્થા
પંડિત દીનદયાલ પેટ્રોલિયમ યુનિવર્સિટી પાછળ,
કોબા- ગાંધીનગર હાઈવે, રાયસણ,
ગાંધીનગર-૩૮૨૦૦૭ ગુજરાત, ભારત.
ફોનઃ (૦૭૯) ૨૩૨૭૫૮૦૪ / ૮૦૬ / ૮૦૮ / ૮૧૧
www.gidm.gujarat.gov.in

સહયોગ:

યુનાઇટેડ નેશન્સ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ
ગુજરાત સ્ટેટ ઓફિસ,
પ્લોટ નં. ૧૪૫, સેક્ટર ૨૦,
ગાંધીનગર-૩૮૨૦૨૧ ગુજરાત, ભારત.
www.unicef.in



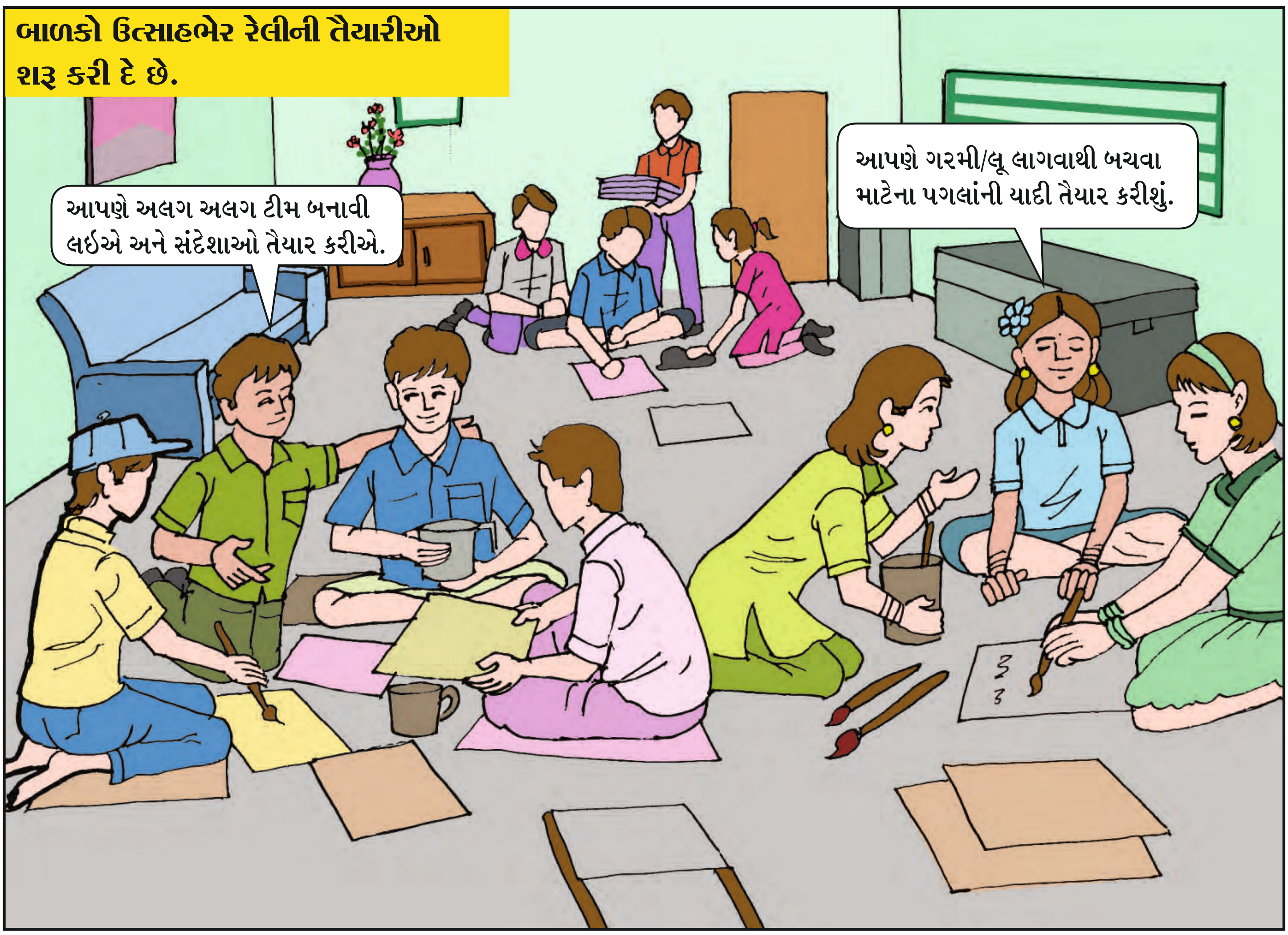
ઉનાળાની એક બપોરે...
જુઓ, અમે તમારા કરતા વહેલાં ઘરે આવી ગયા.
તમે ક્યાં હતાં ?
અરે હા. ! આજે શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતિ (એસ.એમ.સી.)ની મિટિંગ હતી. તેમાં હાજરી આપી પછી અમે બજાર ગયા હતા.
આજે શાળાનો છેલ્લો દિવસ હતો ને ? હવે તો ઉનાળુ વેકેશનની મજા જ મજા ખરુંને ?
હા. આ ઉનાળાના વેકેશનમાં અમે ઘણી આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું વિચાર્યું છે. એસ.એમ.સી.ની મિટિંગ કેવી રહી એ તો કહો ?
અરે, એ તો બહુ સરસ રહી.
ઉનાળો આવી ગયો છે એટલે મિટિંગમાં અમે ગરમી તેમજ લૂ થી બચાવ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ કરવા અંગે ચર્ચા કરી.
મને એ જાણીને ગર્વ થયો કે અન્ય કેટલાક વિદ્યાર્થીઓની સાથે તું પણ શાળા આપત્તિ વ્યવસ્થાપન સમિતિનો સભ્ય બની ગયો છે.

પીઅર એજ્યુકેટર્સ અંગે વધુ જાણકારી માટે પાના નં ૧૩ જુઓ.

રા...જુ...
એ આવ્યો...
આવી ગરમીમાં તું બહાર ક્યાં જાય છે ?
ચિંતા ન કરો મમ્મી, અમે રીટાના ઘરમાં જ બેસીને રમવાના છીએ. અને મેં આ ટોપી પણ પહેરી છે ને !
રીટાના ઘરે...
ધ્યાન રાખજે ! ક્યાંક ‘ડ્યૂ’ (દંડ) ભરવાનો વારો ન આવે.
તૂ જો, હું આ સફેદ કૂકરીને કેવી રીતે કાઢું છું.
આપણે રેલીની તૈયારીઓ અંગે ચર્ચા-વિચારણા કરવા માટે બધાને ક્યારે બોલાવી શકાય ?

આ વિશે આપણાં સાહેબને જ ફોન કરીને પૂછી લઈએ તો કેવું ?
હા. મને લાગે છે કે એ જ સારું રહેશે.

હેલો સર, રેલીની તૈયારીઓ માટે આપણે એક મિટિંગ ક્યારે યોજી શકીએ ?
શનિવારે રજા છે. એટલે, સમિતિના સભ્યોને રેલીની તૈયારી માટે ભેગા થવું અનુકૂળ રહેશે.


બાળકો ઉત્સાહભેર રેલીની તૈયારીઓ શરૂ કરી દે છે.
આપણે અલગ અલગ ટીમ બનાવી લઈએ અને સંદેશાઓ તૈયાર કરીએ.
આપણે ગરમી/લૂ લાગવાથી બચવા માટેના પગલાંની યાદી તૈયાર કરીશું.

આપણે અત્યંત ગરમી પડે ત્યારે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે અંગેના સૂત્રો તૈયાર કરીશું.
આપણે અત્યંત ગરમી પડે ત્યારે શું કરવું અને શું ન કરવું તેની યાદી તૈયાર કરીશું.
હુ... રે...... રે........
આપણે ગરમીને મ્હાત આપવા સજ્જ છીએ.
રવિવારે મોડી સાંજે... રેલી આગળ વધે છે...
તો બાળકો, આપણે બજારમાં થઈને પંચાયત ભવન સુધી જઈશું અને ત્યાં રેલીનું સમાપન કરીશું.
શાળા
XIOX IOX
ચાલો જઈએ.
XIOX IOX
આવો સૌ સાથે મળીને ગરમી/લૂ સામે લડીએ
તરસ લાગે તે પહેલાં જ કોઈ પ્રવાહી પીઓ.
રસાળ ફળો ખાઓ

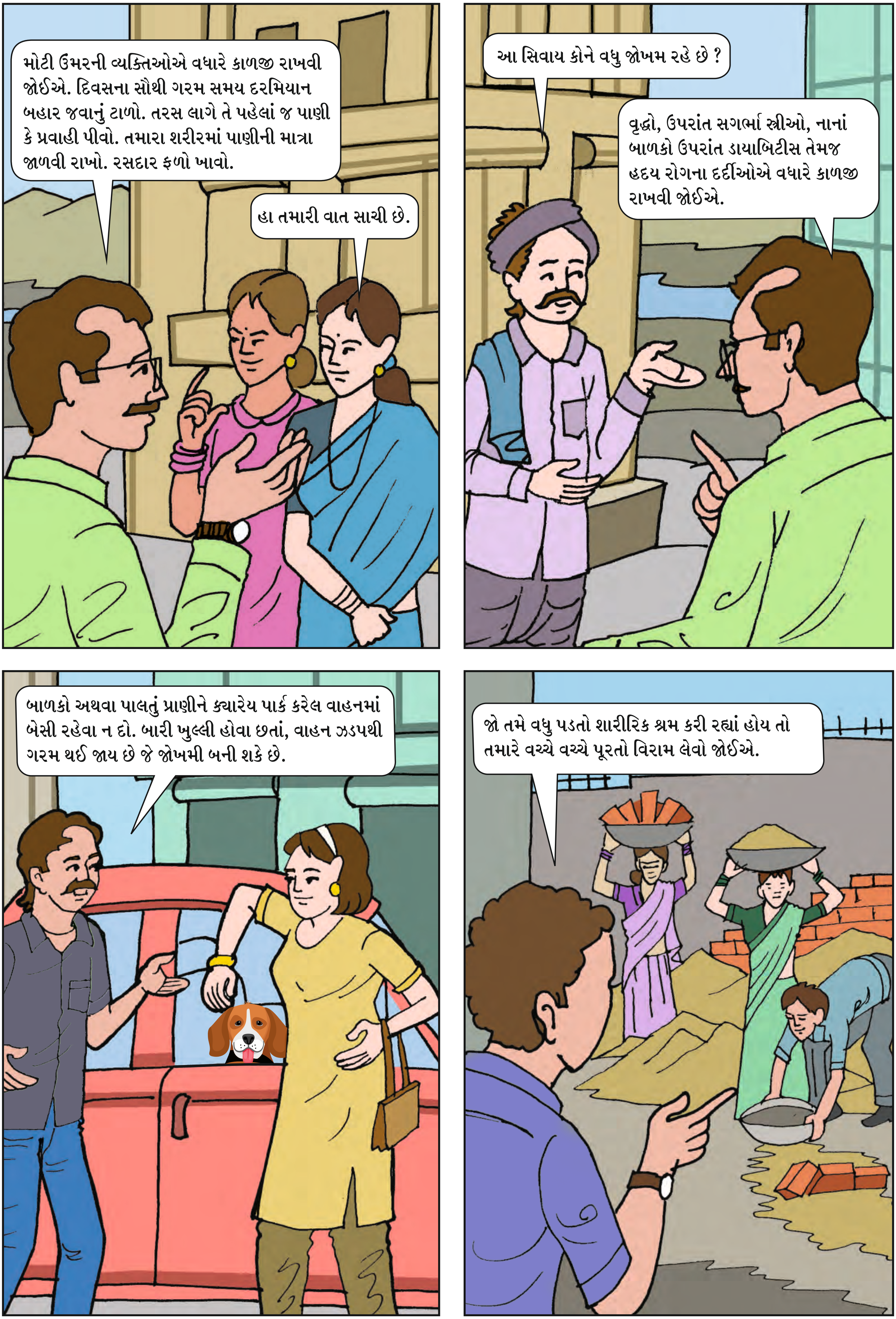
રેલી બજારમાંથી પસાર થઇ આગળ વધી રહી છે...
ઉનાળામાં ખૂબ પાણી પીવો.
વધારે ગરમી પડે કે ખૂબ લૂ વાય ત્યારે સાવચેત રહો ! તૈયાર રહો.
ઉનાળામાં ખૂબ પાણી પીવો

બેટા વધારે ગરમી એટલે શું ?
જ્યારે બહાર સામાન્ય કરતાં વધારે ગરમ લાગે તેને વધારે ગરમી કહેવાય છે.
અને આવું કેટલાક દિવસો કે અઠવાડિયા સુધી ચાલે તો તેને 'હીટવેવ' (ગરમીનું મોજું) કહેવાય છે.

હવે સાંભળો હવામાન સમાચાર
કાકા, હવામાન વિભાગ દ્વારા રેડિયો, ટેલિવિઝન અને છાપા દ્વારા આપવામાં આવતી વધારે ગરમી કે લૂ અંગેની આગાહીઓ જાણતા રહેજો.
ઉપરાંત, મિત્રો, પડોશીઓ, સંબંધીઓ અને તમે જેને પણ મળો તેને આ આગાહીઓ જણાવતા રહો.

ઉનાળામાં ઓ.આર.એસ., નાળિયેર પાણી તેમજ ઘરેલું પીણાં જેવા કે છાશ, લસ્સી, લીંબુ પાણી અથવા ગોળનું પાણી પીવો. કારણ કે, તે આપણા શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે.
હા...હા...હા...!
લે...હવે તેને રોજ લસ્સી પીવાનું બહાનું મળી ગયું.

પીણા પીવાનું ટાળો
ચા, કોફી કે કાર્બોનેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સ (ઠંડા પીણાં). કારણ કે તે આપણા શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.
વધુ પડતી ગરમી લાગવાના લક્ષણો છે.... • ચામડી પર ચાઠાં (ચકામા) • નબળાઇ • ચક્કર આવવા • માથાનો દુઃખાવો • ઊલટી-ઉબકા • ખૂબ પરસેવો થવો • બેભાન થવું
જો કોઇ પણ વ્યક્તિને આવા લક્ષણો જણાય તો તરત જ ડોક્ટરની સલાહ લો.
દીદી, હીટસ્ટ્રોક એટલે શું ?
હીટ સ્ટ્રોક !?!
ઓ.. બાપ..રે !
લૂ (હીટસ્ટ્રોક) એ જોખમી છે અને ક્યારેક જીવલેણ પણ બની શકે છે. આ એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરનું તાપમાન ૧૦૪° ફે. અથવા તેથી વધુ થઇ જાય છે. આ સ્થિતિમાં તરત જ ડોક્ટરની સલાહ લો.


મોટી ઉમરની વ્યક્તિઓએ વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ. દિવસના સૌથી ગરમ સમય દરમિયાન બહાર જવાનું ટાળો. તરસ લાગે તે પહેલાં જ પાણી કે પ્રવાહી પીવો. તમારા શરીરમાં પાણીની માત્રા જાળવી રાખો. રસદાર ફળો ખાવો.
હા તમારી વાત સાચી છે.
આ સિવાય કોને વધુ જોખમ રહે છે ?
વૃદ્ધો, ઉપરાંત સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નાનાં બાળકો ઉપરાંત ડાયાબિટીસ તેમજ હૃદય રોગના દર્દીઓએ વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ.
બાળકો અથવા પાલતું પ્રાણીને ક્યારેય પાર્ક કરેલ વાહનમાં બેસી રહેવા ન દો. બારી ખુલ્લી હોવા છતાં, વાહન ઝડપથી ગરમ થઈ જાય છે જે જોખમી બની શકે છે.
જો તમે વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ કરી રહ્યાં હોય તો તમારે વચ્ચે વચ્ચે પૂરતો વિરામ લેવો જોઈએ.

રેલી આગળ વધી રહી છે...
બળબળતી ગરમી હોય ત્યારે બપોરે થોડો આરામ કરવો જોઈએ. બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૪.૦૦ દરમિયાન બહાર નીકળવાનું ટાળો.
આપણી પંચાયત બાળમૈત્રીપૂર્ણ પંચાયત

અરે વાહ...બહુ સરસ. તમારા પશુઓને છાંયડામાં જ રાખો.
તેમને પુરતું પાણી પીવડાવો.

તીવ્ર ગરમી કે લૂ થી બચવા માટે ઉપયોગી વસ્તુઓ
પાણીની બોટલ
છત્રી કે ટોપી
હાથ પંખો
હાથ રૂમાલ
ORS
ગ્લુકોઝ/ઈલેક્ટ્રોલાઈટ/ઓ.આર.એસ.
જોયું રાજુ, આપણી પંચાયત જોખમો અંગે માહિતગાર છે.
તીવ્ર ગરમી સામે સલામતી અને સુરક્ષા માટે, આ વસ્તુઓ હાથવગી હોવી જોઈએ.

આપણી પંચાયત પ્રત્યેક વ્યક્તિની, પરિવારની તેમજ સમુદાયની સલામતી માટે પ્રતિબદ્ધ છે.
અને તે ગ્રામ્ય આપત્તિ વ્યવસ્થાપન પ્લાન થકી આપણી સુરક્ષા માટે સજ્જ છે.
રેલી પંચાયત ભવન ચોકમાં પહોંચી છે.
XOII
OIIX
શાબાશ બાળકો !
તમે હીટવેવ તેમજ લૂ લાગવા અંગે સમુદાયના લોકોને જાગૃત બનાવ્યા છે.
આ રેલીને સફળ બનાવવામાં એસ.એમ.સી અને અમારા શિક્ષકોએ અમારી મદદ કરી છે.
દરેકનો ખૂબ ખૂબ આભાર ! વિદ્યાર્થી મિત્રો હવે અંધારૂ થાય તે પહેલાં તમે બધા ઘરે પહોંચી જાવ.
આવજો
આવો સૌ સાથે મળીને ગરમી/લૂ સામે લડીએ
ચા, કોફી કે કાર્બોનેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સ (ઠંડા પીણાંઓ) પીવાનું ટાળો.
આવજો

આવો સૌ સાથે મળીને ગરમી/લૂ સામે લડીએ

શું કરવું ?

- ✓ લૂ આવવાની સંભાવનાઓ છે કે કેમ તે જાણવા માટે સ્થાનિક હવામાન વિભાગની આગાહીઓથી વાકેફ રહો. આ માટે રેડિયો સાંભળો, ટીવી જુઓ કે અખબાર વાંચો.
- ✓ તરસ ન લાગી હોવા છતાં, પૂરતું પાણી પીવો. શક્ય તેટલી વધુ વખત પાણી પીવો.
- ✓ હળવાં, આછા રંગનાં, ઢીલાં અને સુતરાઉ કપડાં પહેરો. તડકામાં જતી વખતે રક્ષણાત્મક ગોગલ્સ, છત્રી / ટોપી, બૂટ અથવા ચંપલ્સનો ઉપયોગ કરો.
- ✓ મુસાફરી દરમિયાન, પાણી સાથે રાખવાનું ન ભૂલશો.
- ✓ જો તમે બહાર ખુલ્લામાં કામ કરો છો, તો ટોપી અથવા છત્રીનો ઉપયોગ કરો તેમજ તમારા માથા, ગળા, ચહેરા તથા શરીરના અન્ય અંગોને ભીનાં કપડાંથી લૂછતા રહો.
- ✓ ઓ.આર.એસ., નાળિયેર પાણી, ઘરેલુ પીણાં જેવા કે લસ્સી, ભાતનું ઓસામણ, લીંબુ પાણી, છાશ, વગેરેનો ઉપયોગ કરો જે શરીરમાં પાણીની માત્રા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.
- ✓ હીટસ્ટ્રોક, ગરમીને કારણે ચામડી પર ચાઠાં (ચકામા) થવા અથવા નબળાઈ લાગવી કે ચક્કર આવવા, માથાનો દુ:ખાવો, ઊબકા, ખૂબ પરસેવો થવો તેમજ આંચકી આવવી જેવા લક્ષણોને ઓળખો. જો તમને ચક્કર આવે અથવા શરીરમાં કોઈ તકલીફ જેવું લાગે, તો તરત જ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.
- ✓ ઘાટ્ટો પીળો અથવા કેસરી-પીળાં રંગનો પેશાબ, તીવ્ર નિર્જલીકરણ/ડિહાઇડ્રેશન સૂચવે છે.
- ✓ પ્રાણીઓને છાંયડામાં રાખો અને તેમને પીવા માટે પુષ્કળ પાણી આપો.
- ✓ તમારા ઘરને ઠંડુ રાખવા પડદા, બારી બારણાં અથવા સનશેડનો ઉપયોગ કરો. રાત્રે બારીઓ ખુલ્લી રાખો.
- ✓ પંખાનો તેમજ ભીના કપડાંનો ઉપયોગ કરો. સમયાંતરે ઠંડાં પાણીથી સ્નાન કરો.
- ✓ કાર્યસ્થળ નજીક પીવાનું ઠંડુ પાણી ઉપલબ્ધ કરો.
- ✓ સીધો સૂર્યપ્રકાશ ટાળવા માટે કામદારોને સચેત કરો.
- ✓ શ્રમ પડે તેવા કામોને દિવસના ઠંડા ભાગમાં કરો.
- ✓ બહાર, ખુલ્લામાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન વચ્ચે વિરામ રાખો. વિરામની સમય મર્યાદા તેમજ સંખ્યા વધારો.
- ✓ સગર્ભા કામદારો તેમજ નબળું આરોગ્ય ધરાવતા કામદારો પ્રત્યે વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

શું ન કરવું ?

- ✗ બાળકો અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને પાર્ક કરેલા વાહનોમાં બેસાડી ન રાખશો.
- ✗ ખાસ કરીને બપોરના ૧૨.૦૦ થી સાંજના ૪.૦૦ વાગ્યા દરમિયાન તડકામાં બહાર જવાનું ટાળો.
- ✗ ઘાટ્ટા રંગના, જાડા અથવા ચુસ્ત કપડાં પહેરવાનું ટાળો.
- ✗ બહારનું તાપમાન વધુ હોય ત્યારે શ્રમ પડે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ટાળો.
  બપોરે ૧૨ થી ૪ વાગ્યા દરમિયાન બહાર ખુલ્લામાં કામ કરવાનું ટાળો.
- ✗ વધુ પડતી ગરમી હોય તે સમય દરમિયાન રસોઈ કરવાનું ટાળો. રસોડામાં પૂરતી હવાની અવરજવર થઈ શકે તે માટે દરવાજા અને બારીઓ ખોલી નાખો.
- ✗ ચા, કોફી અને ઠંડા પીણાં/કાર્બોનેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સ પીવાનું ટાળો. આ પીણાંઓ શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.
- ✗ પ્રોટીનયુક્ત (દૂધ, કઠોળ, ઈંડાં, માછલી) ખોરાક લેવાનુ ટાળો, વાસી ખોરાક લેવાનુ ટાળો.

Source : https://ndma.gov.in/Natural-Hazards/Heat-Wave/Dos-Donts

વધુ પડતી ગરમીને કારણે થતી આરોગ્ય સમસ્યાઓના લક્ષણો અને તેનો પ્રાથમિક ઉપચાર

આરોગ્ય સમસ્યાઓ	લક્ષણો	પ્રાથમિક ઉપચાર
સનબર્ન/ગરમી ને કારણે ચકામા થઈ જવા	ત્વચાની લાલાશ અને દુખાવો, સોજો આવવો, ફોલ્લાઓ, તાવ, માથાનો દુઃખાવો.	સાબુનો ઉપયોગ કરીને સ્નાન કરો. જેથી ત્વચા પરનું તેલ દૂર થાય. આ તેલ શરીરને કુદરતી રીતે ઠંડું કરતા ત્વચાના છિદ્રોને બંધ કરી દે છે અને શરીરને ઠંડુ પડવામાં અવરોધ ઊભો કરે છે. જો ફોલ્લો કે ગુમડું થાય, તો સૂકા, જંતુરહિત રૂ થી સાફ કરો અને તબીબી સહાય લો
ગરમીને કારણે સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ કે તણાવ	સામાન્ય રીતે પગ અને પેટની માંસપેશીઓનું પીડાદાયક ખેંચાણ. વધુ પડતો પરસેવો થવો.	ઠંડકવાળી જગ્યા અથવા છાંયડાવાળી જગ્યામાં જતા રહો. ખેંચાણ દૂર કરવા સ્નાયુઓ પર દબાણ લાગુ કરો અથવા હળવું મસાજ કરો. એકાદ ઘૂંટડો પાણી પીવડાવો. જો ઉબકા આવે છે તો પાણી ન આપશો.
ગરમીને કારણે વધુ પડતો થાક લાગવો	અત્યંત પરસેવો થવો, નબળાઈ લાગવી, ફિક્કી નિસ્તેજ ત્વચા, માથાનો દુઃખાવો થવો. ચામડી પર ચીકાશ લાગવી. નાડીના ધબકારા ઘટી જવા. બેભાન થઈ જવું કે ઊલટીઓ થવી.	લક્ષણો ધરાવનાર વ્યક્તિને ઠંડી જગ્યાએ સૂવડાવો. કપડાં ઢીલાં કરો. શરીર પર ઠંડું, ભીનું કપડું મૂકો. પંખો નાખો અથવા વ્યક્તિને વાતાનુકુલિત સ્થળે ખસેડો. ધીમે ધીમે, થોડું થોડું પાણી પીવડાવો અને જો ઉબકા આવે તો પાણી આપવાનું બંધ કરો. જો ઊલટી થાય તો તાત્કાલિક તબીબી સહાય મેળવો અથવા એમ્બ્યુલન્સ માટે ૧૦૮ પર ફોન કરો.
હીટસ્ટ્રોક/સન સ્ટ્રોક	શરીરનું ઊચું તાપમાન (૧૦૪°+ફે.) ગરમ, શુષ્ક ત્વચા. નાડીના ધબકારા તીવ્ર તેમજ ઝડપી. બેભાન થવાની સંભાવના. પીડિત વ્યક્તિને પરસેવો ન થાય.	હીટસ્ટ્રોક એ ગંભીર તબીબી કટોકટી છે. તત્કાલ તબીબી સેવાઓ માટે, એમ્બ્યુલન્સ માટે ૧૦૮ પર ફોન કરો અથવા લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિને તાત્કાલિક હોસ્પિટલ લઈ જાવ. વિલંબ થવો જીવલેણ બની શકે છે. વ્યક્તિને ઠંડાં વાતાવરણમાં ખસેડો. શરીરનું તાપમાન ઓછું કરવા માટે ઠંડાં પાણીથી નવડાવો અથવા સ્પંજ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ખૂબ જ સાવધાની રાખો. કપડાં ઢીલાં કરી દો. પંખો નાખો અને / અથવા એર કંડિશનરનો ઉપયોગ કરો. **પ્રવાહી આપશો નહીં.**

Source : Guidelines for Preparation of Action Plan – Prevention and Management of Heat-Wave 2017
National Disaster Management Authority, Government of India

હીટવેવ (ગરમીનું મોજું) :

હીટવેવ એ અસાધારણ ઊંચાં તાપમાનનો સમયગાળો છે, જે સામાન્ય મહત્તમ તાપમાન કરતાં વધુ હોય છે અને ઉનાળાની ઋતુમાં, ચોમાસા પૂર્વે આવે છે. હીટવેવ્સ સામાન્ય રીતે માર્ચથી જૂન દરમિયાન સર્જાય છે, અને ભાગ્યે જ કેટલાક કિસ્સાઓમાં, જુલાઈ સુધી પણ લંબાય છે. દેશના ઉત્તરીય ભાગોમાં દર વર્ષે સરેરાશ પાંચ થી છ હીટવેવની ઘટનાઓ બને છે. હીટવેવને "સાયલન્ટ ડિઝાસ્ટર" પણ કહેવામાં આવે છે કારણ કે તે ધીરે ધીરે વિકસે છે અને મનુષ્ય અને પ્રાણીઓને નુકસાન પહોંચાડે છે તેમજ જીવલેણ પણ બની શકે છે.

Source : Guidelines for Preparation of Action Plan – Prevention and Management of Heat-Wave 2017
National Disaster Management Authority, Government of India

શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતિ (એસ.એમ.સી.):

ભારત સરકારના, તા ૧/૪/૨૦૧૦ના રોજ અમલમાં આવેલ, બાળકોને મફત અને ફરજીયાત શિક્ષણ અધિનિયમ - ૨૦૦૯ની કલમ -૨૧ મુજબ; બીન અનુદાનિત શાળાઓ સિવાયની તમામ શાળાઓમાં સ્થાનિક સત્તાતંત્રના ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓ, માતા-પિતા અથવા શાળાના બાળકોના વાલીઓ તેમજ શાળાના શિક્ષકોની બનેલી શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતિ (એસ.એમ.સી.)ની રચના કરવાનું સૂચવવામાં આવેલ છે.

Source : Government of Gujarat Education Department, Resolution No.PRE-1295-2425-K, Dt.22/03/2011

બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ પંચાયતઃ

ગ્રામ પંચાયતે બાળકોને શાસન પ્રક્રિયામાં ભાગ લેવા માટે અવકાશનું નિર્માણ કરવું જોઈએ. આ રીતે બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ પંચાયતનો વિકાસ થશે. ગ્રામ પંચાયત બાળકોને તમામ વિકાસલક્ષી પહેલના કેન્દ્રમાં રાખવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ નિર્ધારિત કરી શકે છે. ગ્રામ પંચાયતે બાળકોને માટે અનુકૂળ વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ જેથી બાળકો પોતાની સમુચ્ચય પ્રક્રિયાઓને આગળ ધપાવી શકે.

Source : In the Right Direction Aiding Child Friendly Panchayats , Handbook for PRI Functionaries,
Published By Department of Rural Development and Panchaya Raj Government of Maharashtra

જોખમથી માહિતગાર પંચાયતઃ

સંકટોના સંસર્ગ, જોખમી પરિસ્થિતિઓ તેમજ અપૂરતી ક્ષમતા અથવા જોખમો ઘટાડવાનાં અપૂરતાં પગલાંનાં પરિણામે આપત્તિઓનું જોખમ સર્જાય છે. તેથી, આપત્તિઓના પ્રભાવને ઓછો કરવા માટે આપત્તિના જોખમમાં ઘટાડા (DRR)ને વિકાસની યોજનાઓનો એક અભિન્ન હિસ્સો માનવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં, બાળકો પર પડતા આપત્તિઓના પ્રભાવને ઓછો કરવા માટે ગ્રામ પંચાયત વિકાસ યોજના (GPDP)માં બાળ-સંબંધિત આપત્તિના જોખમોનું એકીકરણ મહત્વપૂર્ણ બની રહે છે. બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ અને જોખમથી અવગત ગ્રામ પંચાયત વિકાસ યોજના તૈયાર કરીને, ગ્રામ પંચાયતો આપત્તિ દરમિયાન અને આપત્તિ બાદ, વસ્તીના સૌથી સંવેદનશીલ વર્ગ એવા બાળકોની જરૂરિયાતોને સંબોધી શકશે.

બાળ મૈત્રીપૂર્ણ અને જોખમોથી માહિતગાર ગ્રામ પંચાયત વિકાસ યોજના તૈયાર કરવા માટે, ગ્રામ પંચાયતોએ નીચે આપેલા પગલાં અનુસરવા જોઈએઃ

A. જોખમથી માહિતગાર બાળ વિકાસ યોજના તૈયાર કરવી

B. ગ્રામ પંચાયત વિકાસ યોજનામાં બાળકો સંબંધિત જોખમ ઘટાડવાનાં પગલાંઓનું એકીકરણ

C. ગ્રામસભામાં બાળ મૈત્રીપૂર્ણ અને જોખમથી માહિતગાર ગ્રામ પંચાયત વિકાસ યોજનાને મંજૂરી

Source : Training Module on Child Friendly & Risk Informed GPDP.
http://www.nirdpr.org.in/crru/docs/Governance/TRAINING%20MODULE%20ON%20RISK%20INFORMED%20AND%20CHILD.pdf

પીઅર એજ્યુકેટરઃ

પીઅર એજ્યુકેટર એ સકારાત્મક વર્તણૂકોની હિમાયત તેમજ તેને પ્રોત્સાહન આપતા તથા સચોટ માહિતી પ્રદાન કરતા વિદ્યાર્થીઓ છે. વિવિધ કાર્યક્રમોના આયોજન થકી, નાના જૂથ વાર્તાલાપો તેમજ વિવિધ ઝૂંબેશોના આયોજન થકી આ કામગીરી કરવામાં આવે છે.

Source : https://www.fordham.edu/

* DRR - Disaster Risk Reduction
GPDP - Gram Panchayat Development Plan

જ્ઞાન-ગમ્મત પ્રવૃત્તિ

હીટવેવની સ્થિતિ દરમિયાન કરવા જેવી બાબતો પર ✓ (ખરાનું નિશાન) અને ટાળવા જેવી બાબતો પર ✗ (ખોટા) નું નિશાન કરો.

○ દિવસ દરમિયાન ખૂબ પાણી પીવો

○ હાથ-પગ ઢંકાય રહે તેવા કપડાં પહેરો

○ લીંબુપાણી કે ગોળનું પાણી પીવો

○ કાર્બોનેટેડ ઠંડા પીણાં પીવો

○ સનસ્ક્રીન લગાવો

○ કામ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે છાંયડામાં આરામ કરો

○ ચા-કોફી પીવો

○ ટોપી પહેરો

નોંધ :

નોંધ :

નોંધ :

unicef
for every child

GCERT
Gandhinagar

શિક્ષણનો અધિકાર
સમગ્ર શિક્ષા
સૌ ભણે, સૌ આગળ વધે

GUJARAT INSTITUTE OF DISASTER MANAGEMENT
BUILDING RESILIENCE