

બાળકો, વાયુ અને

આબોહવા પરિવર્તન

: ગરમીની મોજાંની અસર



ડૉ. રવિન્દ્ર ખૈવાલ
ડૉ. સુમન મોર



બાળકો, વાયુ અને આબોહવા પરિવર્તન

: ગરમીના મોજાંની અસર

(સરળ નિવારક પગલાં દ્વારા ગરમીના મોજાંથી સાવચેત રહેવા અંગેની ચિત્રવાર્તા)

આબોહવા પરિવર્તન ઘણીવાર ઇકોસિસ્ટમના વિનાશ સાથે સંકળાયેલું હોય છે, પરંતુ તે આપણા જીવનને સીધી અસર કરે છે. આબોહવા પરિવર્તને કુદરતી આફતો દુષ્કાળ, પૂર અને ગરમીના મોજામાં વૈશ્વિક સ્તરે વધારો થઇ રહ્યો છે. વધી રહેલા પ્રમાણ, અવધિ અને તીવ્રતાના કારણે ગરમીનાં મોજાંની ચોક્કસ વ્યાખ્યાઓ જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે, અસ્પષ્ટ રીતે ઉચ્ચ તાપમાન અને અન્ય હવામાનલક્ષી પરિમાણોના કારણે ગરમીનું મોજું સર્જાય છે. દર વર્ષે ગરમીના મોજાથી કરોડો લોકોના જીવનને અસર થાય છે, પરંતુ અન્ય આપત્તિઓની જેમ તેની પર વધુ ધ્યાન આપતા નથી. તેથી, ગરમીનું મોજું હળવું મોત કહેવાય છે.

આમ એ ગરમી સંબંધિત બિમારી તરફ દોરી જાય છે. આ પ્રતિકૂળ આરોગ્ય શરતોનાં લક્ષણોમાં અતિશય પરસેવો થવો, ગરમીથી થાક લગાવો, અને ઘાતક ગરમી અને શ્વાસની બિમારી સાથે પણ જોડાયેલા છે. રક્તવાહિનીના રોગ, કિડનીની વિકૃતિઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં તે રોગમાં વધારો કરે છે. ક્યારેક મૃત્યુદર પણ હોઈ શકે છે. યોગ્ય અનુકૂલન દ્વારા તેમાં ઘટાડો કરી શકાય છે. આને ધ્યાનમાં રાખીને, PGIMER-ચંદીગઢ; પંજાબ યુનિવર્સિટી-ચંદીગઢ દ્વારા બાળકોમાં વાયુ અને ગરમીનાં મોજાંની અસર અંગે એક ચિત્રવાર્તા શ્રેણી બનાવી છે.

આ ચિત્રવાર્તા હીટવેવ્સ શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને ગરમી સંબંધિત બિમારીઓ અંગે બાળકોને શિક્ષિત કરે છે. ગરમી સંબંધિત બિમારીઓનાં લક્ષણો વિશે સામાન્ય લોકોને સમાજ અને તેને કેવી રીતે ઘટાડવું તેના પર ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે.



તમારી શાળાનો સમય પૂરો થઈ ગયો છે



સરકારી શાળા

બધા માટે શિક્ષણ અભિયાન

બધા માટે શિક્ષણ



હા....

બાળકો ઘરે જઈ રહ્યાં છે.

આજે ખૂબ ગરમી છે!

હા, મેં સમાચાર સાંભળ્યા કે તાપમાન 40 ડિગ્રી સેલ્સિયસથી ઉપર પહોંચી ગયું છે

આજ કી તાજા खबर

43°

HIGH TEMP

30°

LOW TEMP

9-16

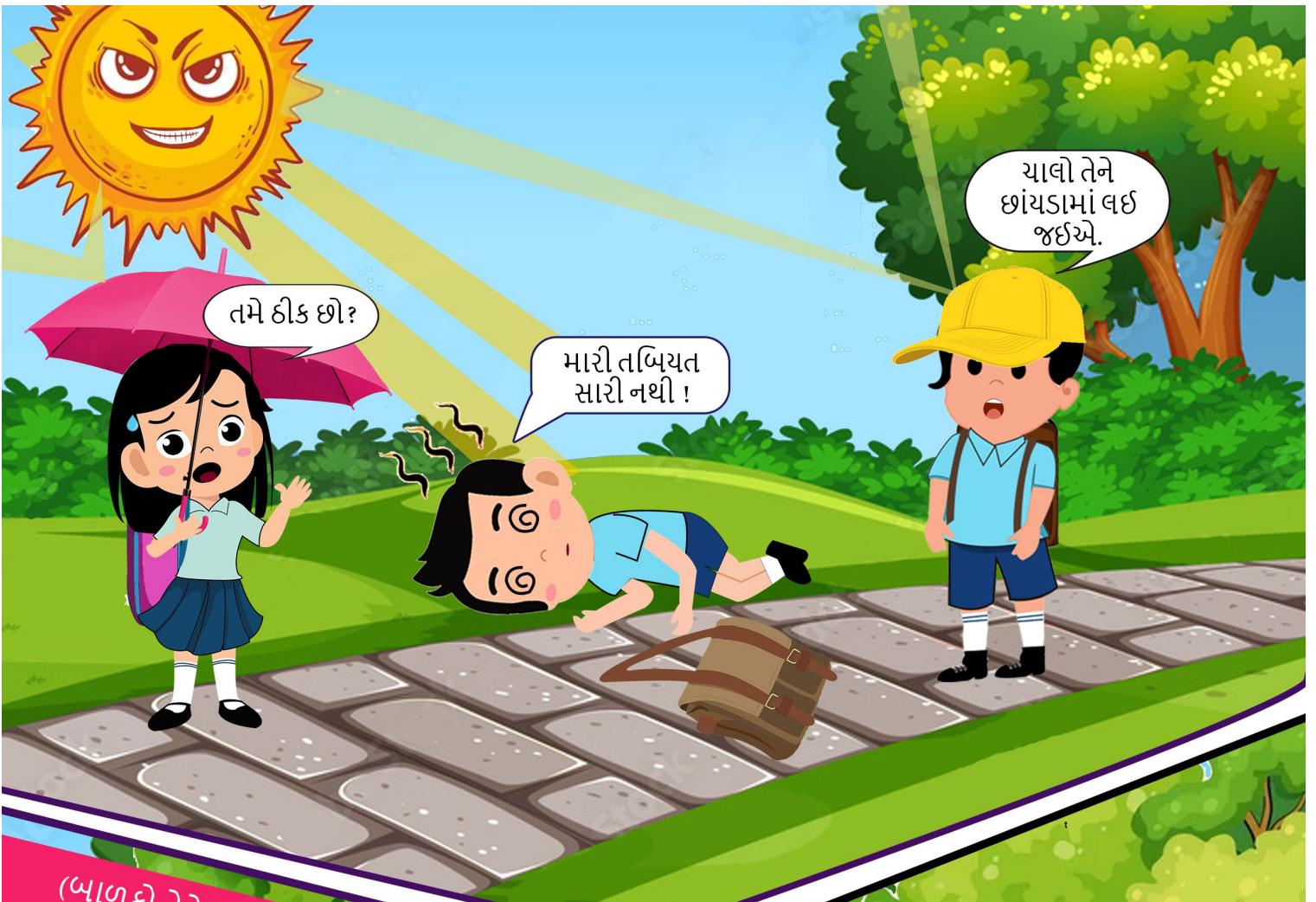
mph

WIND

0%

CHANCE OF RAIN

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया



તમે ઠીક છો?

મારી તબ્બિયત સારી નથી !

ચાલો તેને છાંયડામાં લઈ જઈએ.

(બાળકો તેને છાંયડામાં લઈ જાય છે અને તેને થોડું પાણી પીવડાવે છે)



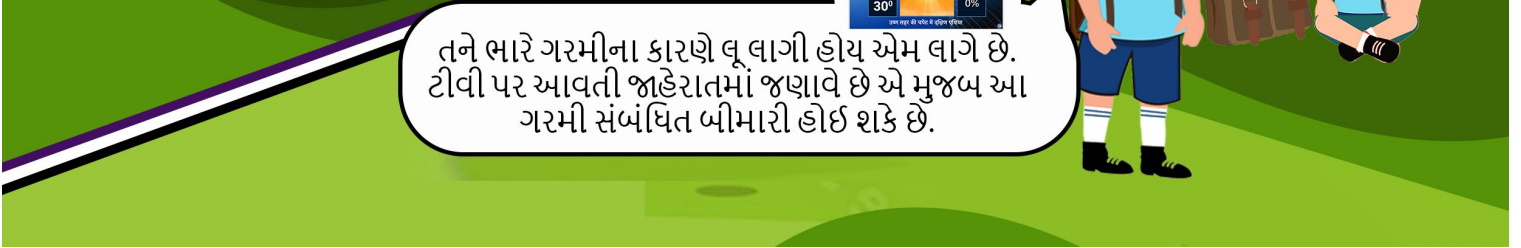
ફૂપા કરીને થોડું પાણી પી લે

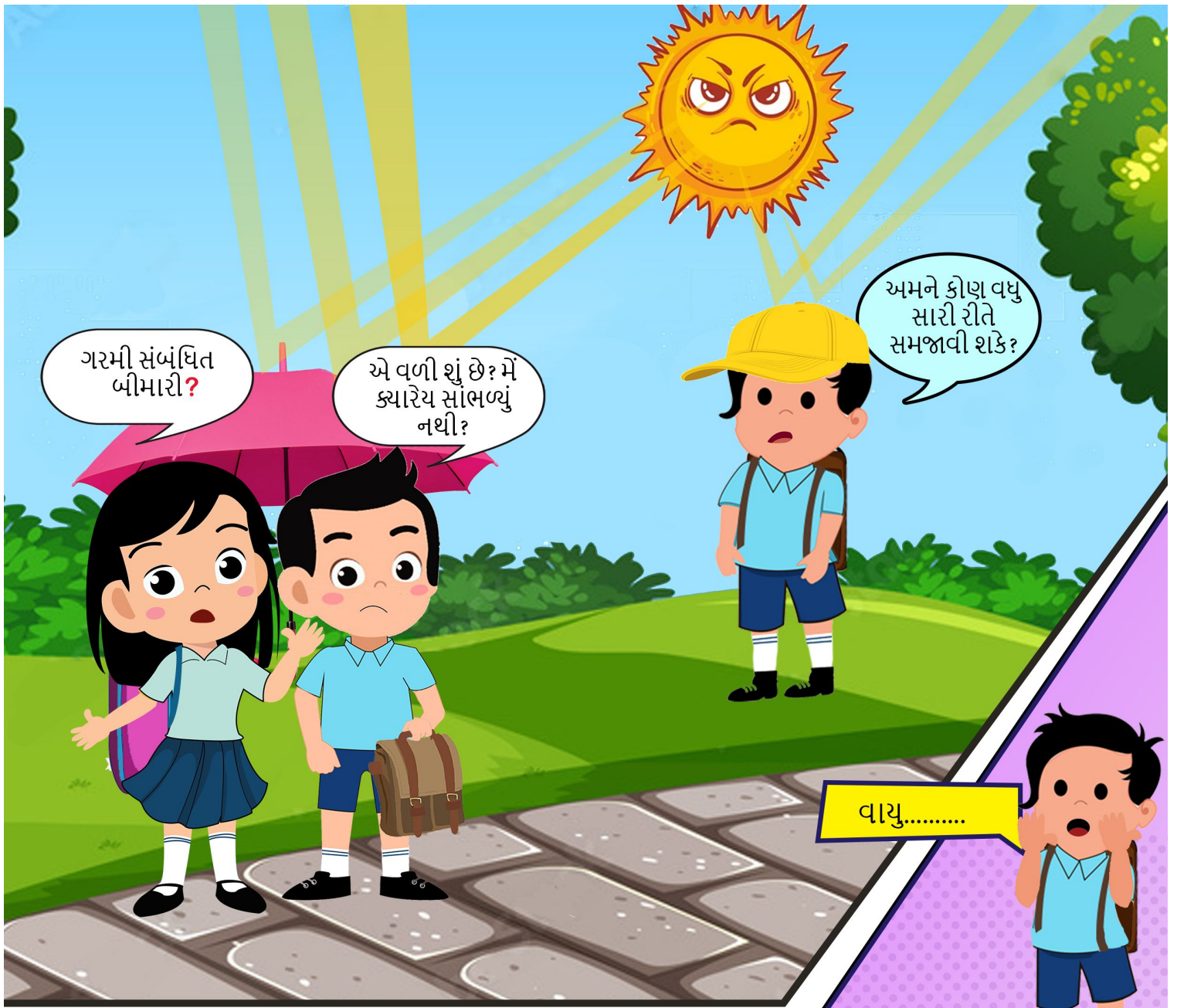
હવે તને કેમ છે ?

હા, હવે હું ઠીક છે. મને થોડી નબળાઈ લાગે છે, અને ચક્કર આવે છે.



તને ભારે ગરમીના કારણે લૂ લાગી હોય એમ લાગે છે. ટીવી પર આવતી જાહેરાતમાં જણાવે છે એ મુજબ આ ગરમી સંબંધિત બીમારી હોઈ શકે છે.



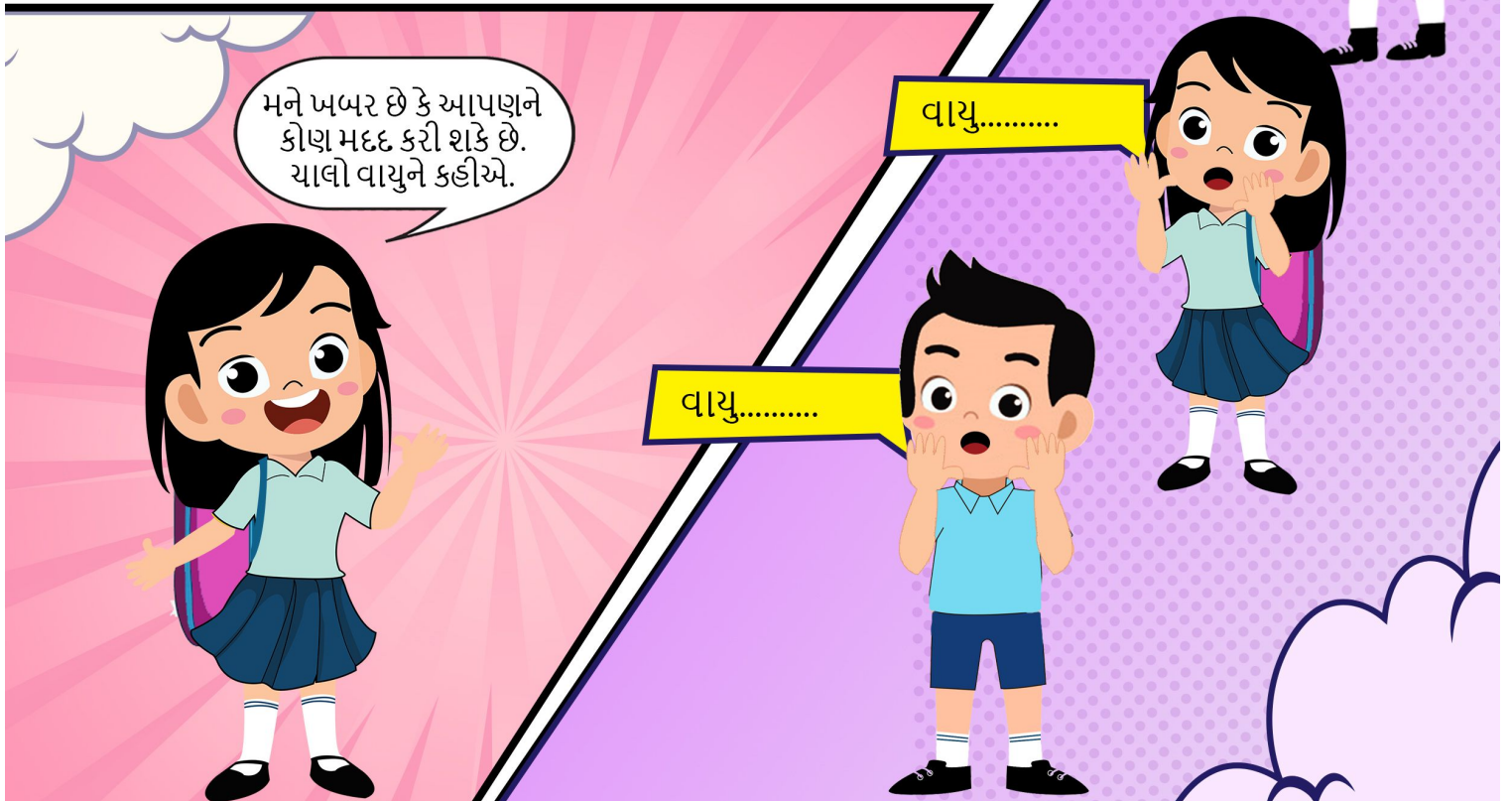


ગરમી સંબંધિત
બીમારી?

એ વળી શું છે? મેં
ક્યારેય સાંભળ્યું
નથી?

અમને કોણ વધુ
સારી રીતે
સમજાવી શકે?

વાયુ.....



મને ખબર છે કે આપણને
કોણ મદદ કરી શકે છે.
ચાલો વાયુને કહીએ.

વાયુ.....

વાયુ.....

વાયુ.....

વાયુ પ્રાણીઓ માટે પાણી ભરીને મદદ કરે છે

વાયુ, વાયુ,
વાયુ.

બાળકો ગભરાયેલાં
જણાય છે. મારે તેમને
મદદ કરવી જોઈએ.

વાયુ બાળકોને
મળવા પ્રવેશ છે

શું થયું? બાળકો, તમે
બરાબર તો છો ને?

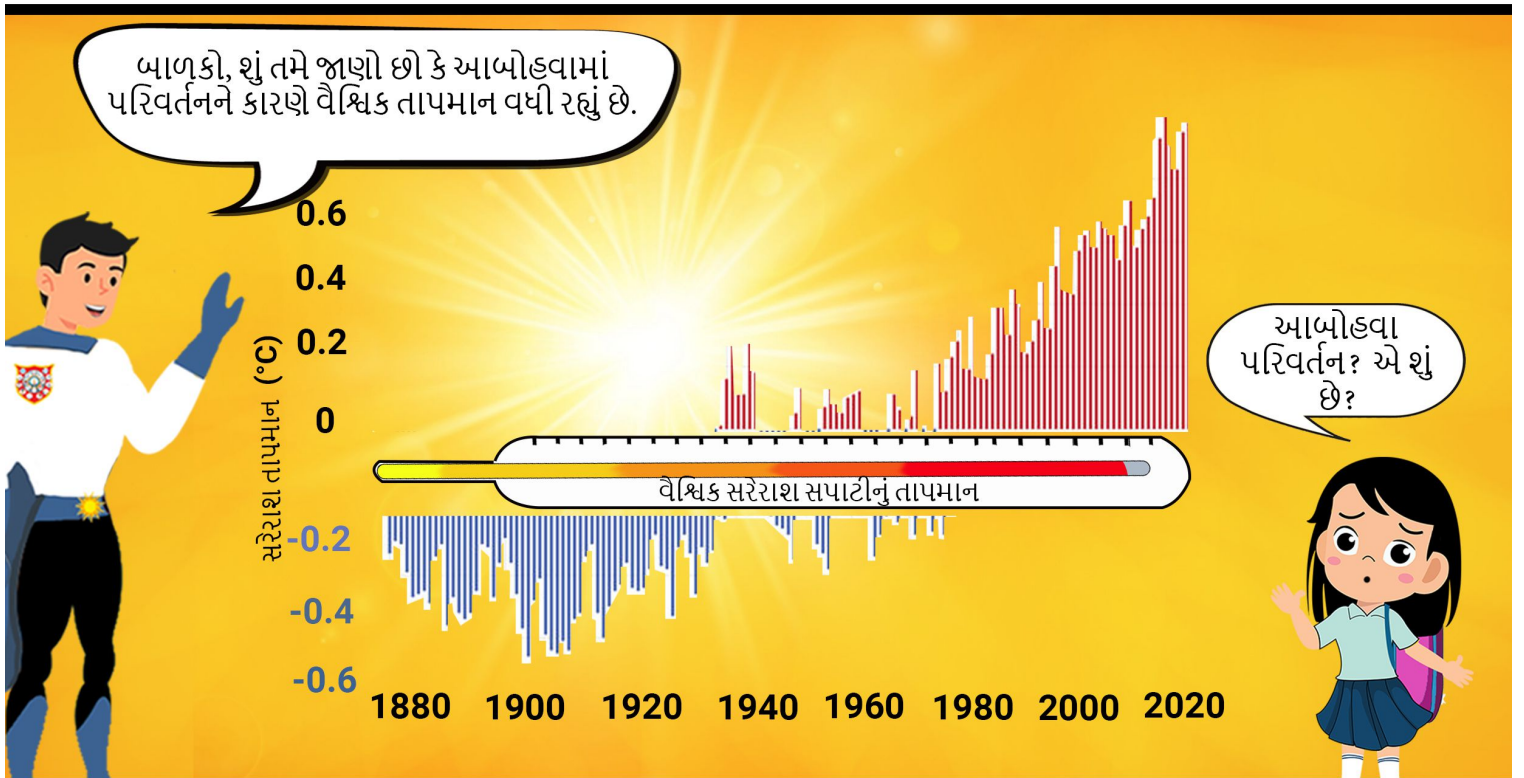
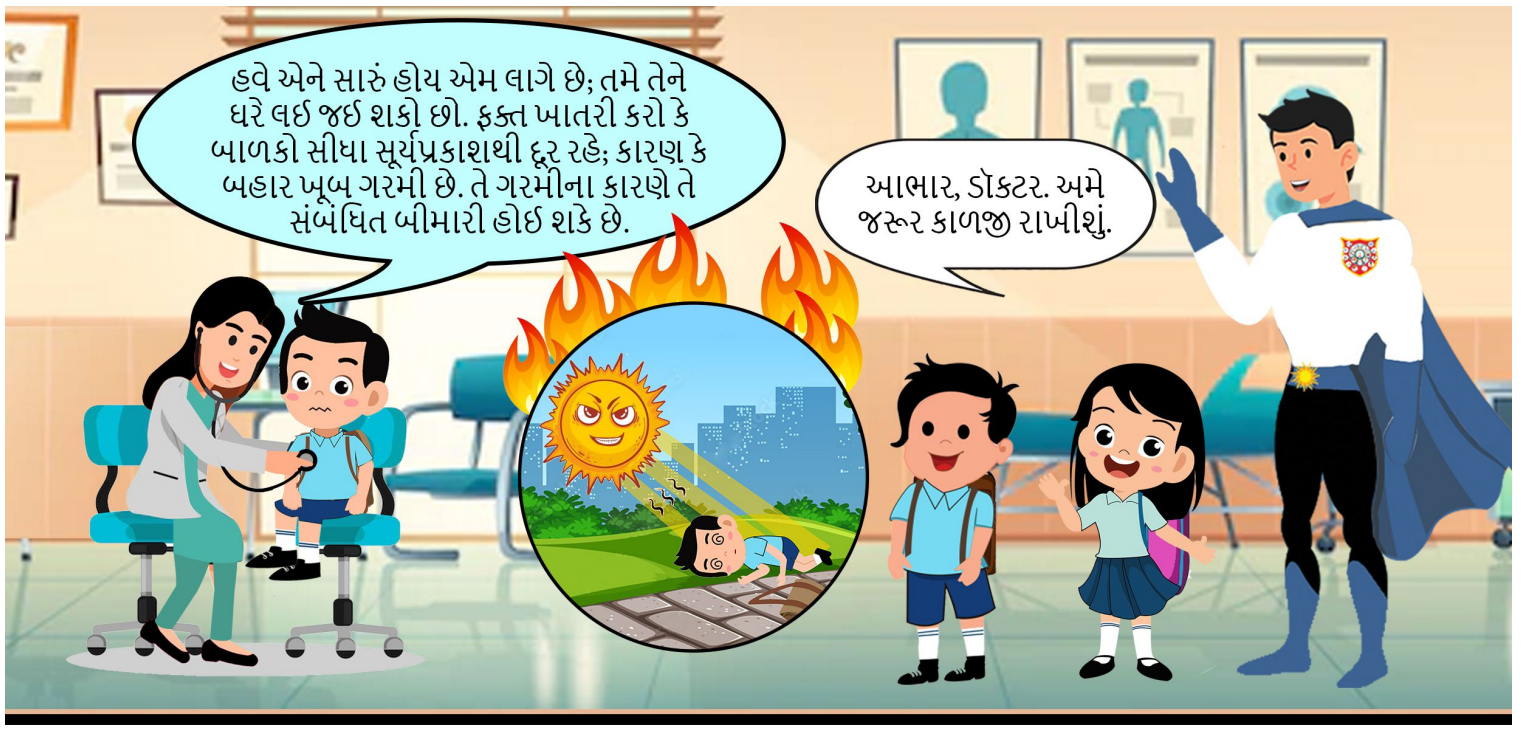
ગરમીને કારણે અમે
અસ્વસ્થ છીએ

હવે કેમ છો?

મને ચક્કર આવતા
હતા, પણ હવે સારું
લાગે છે.

ગભરાઈશ નહીં, હું તને
હોસ્પિટલ લઈ જાઉં છું. !



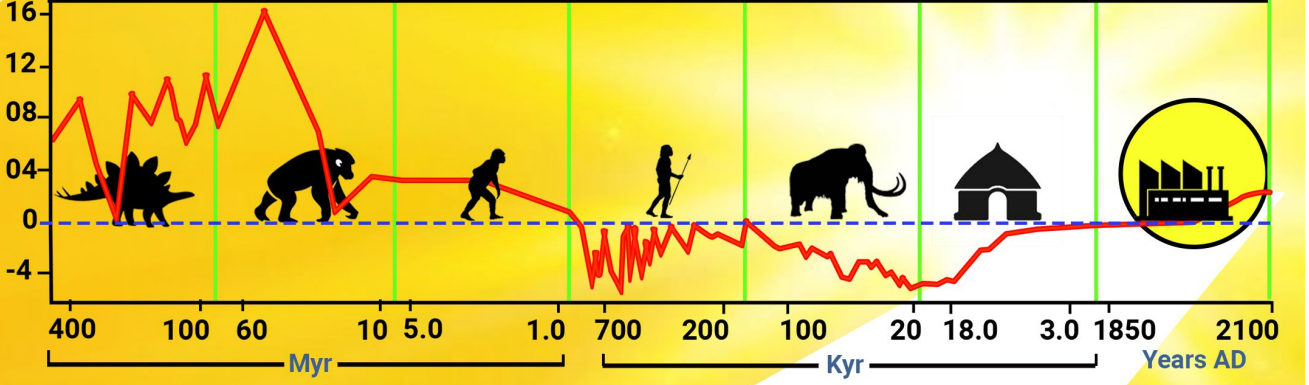


બાળકો, આબોહવા પરિવર્તન એ પૃથ્વીના તાપમાનમાં લાંબા ગાળાના ફેરફારોની ઉલ્લેખ કરે છે; અને હવામાન અંગેની બાબત છે.

જુરાસિક પેલેઓલિથિક યુગ નવીનતમ યુગ

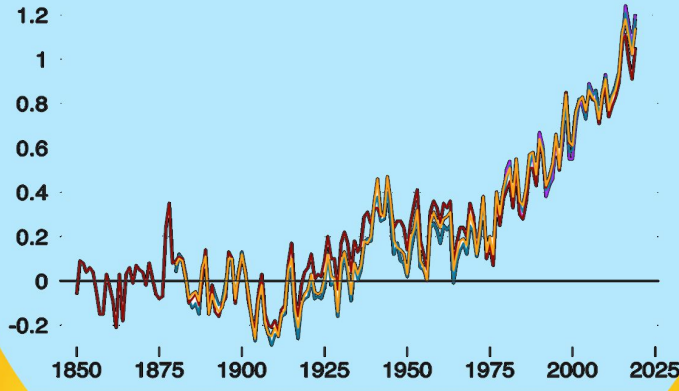
નવીનતાનો યુગ

એન્થોપોસીન



આ ફેરફારો કુદરતી હોઈ શકે છે જેમ કે સૌર ચક્રની વિવિધતાને કારણે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે સમગ્ર પૃથ્વીનું વાતાવરણ બદલાઈ ગયું છે.

જો કે, માનવીય પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે કોલસો, ખનીજ તેલ જેવા અશિમભૂત ઇંધણને બાળવાથી કાર્બનમાં વધારો થયો છે. છેલ્લી બે સદીમાં વૈશ્વિક તાપમાન વધ્યું છે. આ તાપમાનમાં વધારો પૃથ્વી પર વધુ ઝડપી થઈ રહ્યો છે. તેનો ઇતિહાસ આપણે જાણીએ છીએ.



ક્લાઇમેટ ચેન્જ માટે જવાબદાર પરિબલ છે

સૌર કિરણોત્સર્ગ

કોલસો બળવો વગેરે

કારાબું ઉત્સર્જન

વન નાબૂદી

વાહનોનું પ્રદૂષણ

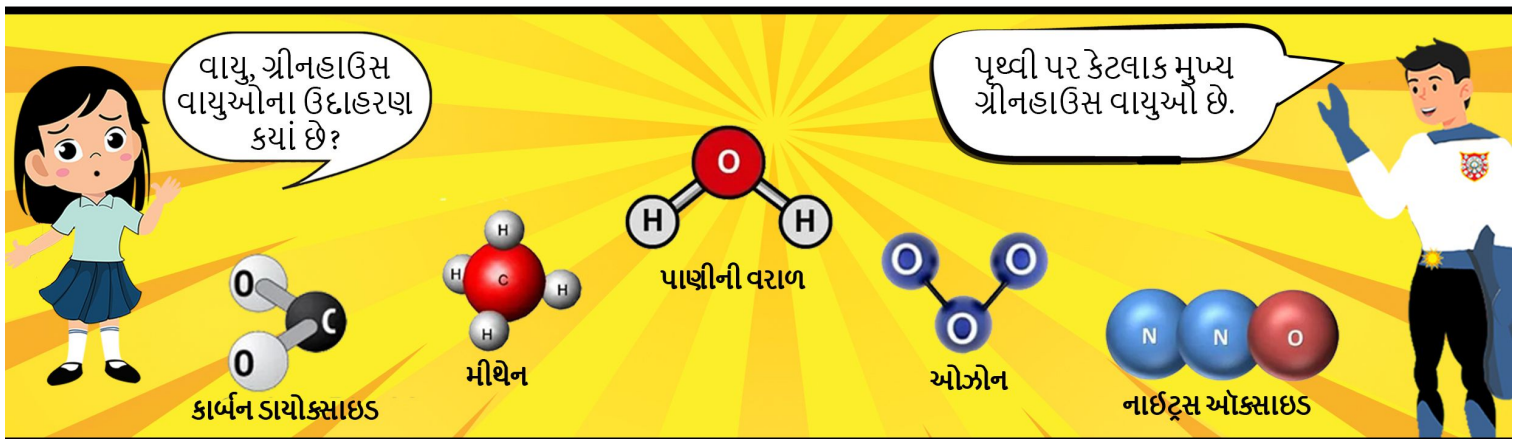


હા બાળકો! આપણે જાણીએ છીએ કે પૃથ્વીનું રક્ષણાત્મક વાતાવરણ છે, અને સૂર્ય આપણને ઉર્જા આપે છે. પૃથ્વીની સપાટી કેટલીક ઊર્જાનું પરિવર્તન કરે છે, બાકીની ગરમી ઉર્જા તરીકે શોષી લે છે.

પૃથ્વીની સપાટીની નજીકના કેટલાક વાયુઓ ઊર્જાને શોષી લે છે; અને પૃથ્વીને જાળવવામાં મદદ કરે છે. આપણા અસ્તિત્વ માટે સરેરાશ તાપમાન જળવાય તે જરૂરી છે. વાતાવરણમાં ઉષ્મા શોષી લેનાર આ વાયુઓ હરિત વાયુ કે ગ્રીનહાઉસ વાયુઓ કહેવાય છે.



પરરક્ત કિરણોત્સર્ગ પૃથ્વીની સપાટી દ્વારા ઉત્સર્જિત થાય છે



વાયુ, ગ્રીનહાઉસ વાયુઓના ઉદાહરણ કયાં છે?

પૃથ્વી પર કેટલાક મુખ્ય ગ્રીનહાઉસ વાયુઓ છે.

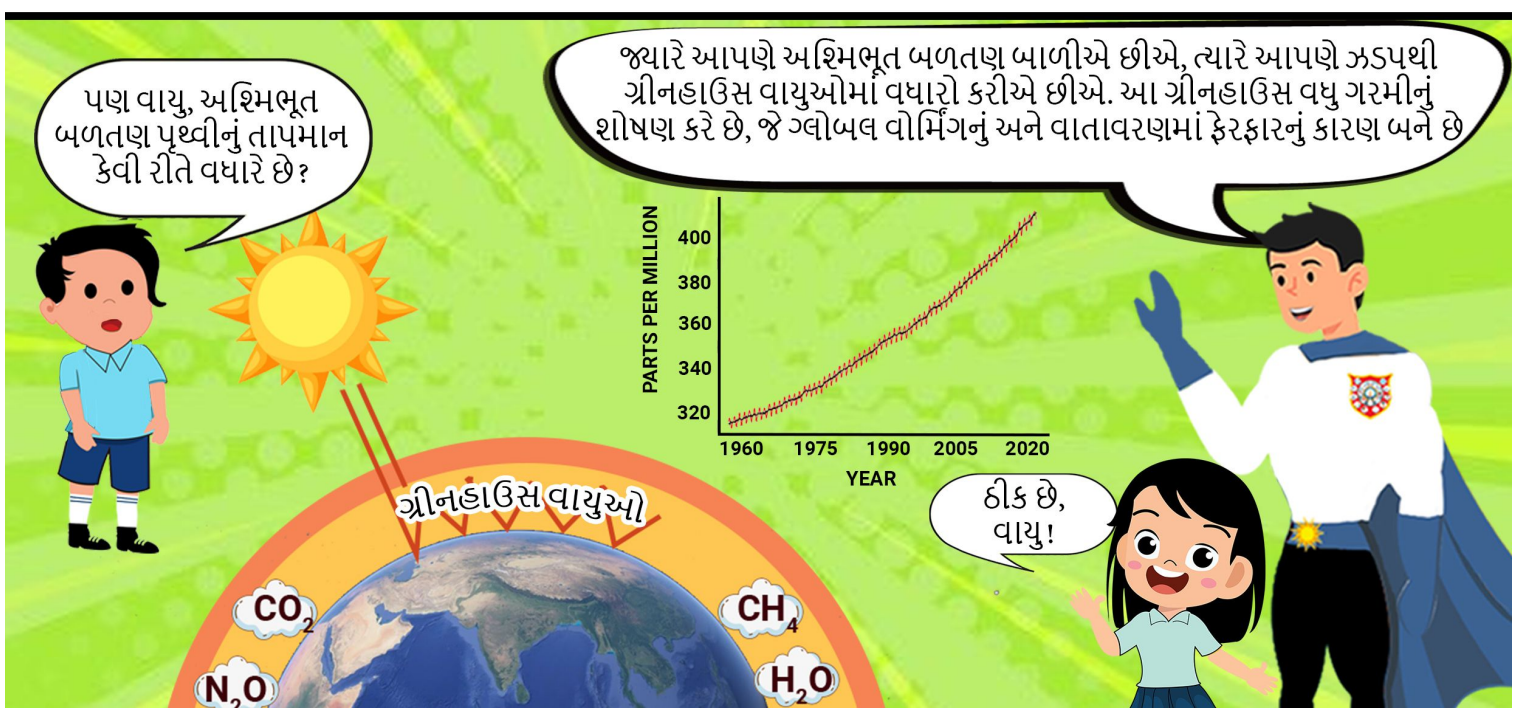
કાર્બન ડાયોક્સાઇડ

મીથેન

પાણીની વરાળ

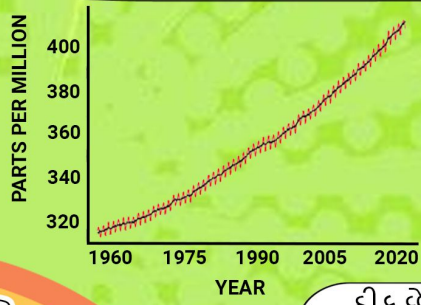
ઓઝોન

નાઈટ્રસ ઓક્સાઇડ



પણ વાયુ, અશ્મિભૂત બળતણ પૃથ્વીનું તાપમાન કેવી રીતે વધારે છે?

જ્યારે આપણે અશ્મિભૂત બળતણ બાળીએ છીએ, ત્યારે આપણે ઝડપથી ગ્રીનહાઉસ વાયુઓમાં વધારો કરીએ છીએ. આ ગ્રીનહાઉસ વધુ ગરમીનું શોષણ કરે છે, જે ગ્લોબલ વોર્મિંગનું અને વાતાવરણમાં ફેરફારનું કારણ બને છે.



ઠીક છે, વાયુ!

બાળકો, શું તમે જાણો છો કે આબોહવાની કટોકટી એ માનવ આરોગ્યનું સંકટ છે. આબોહવા પરિવર્તન પણ એ છોડ, પ્રાણીઓ, અને તેમનાં રહેઠાણો.



આબોહવાની અસરો	માનવ	છોડ	પ્રાણીઓ
		રોગ થવા	અનુકૂલન
		પોષક તત્વોની ઉણપ	આવાસ સ્થળાંતર
		અકાળે ફૂલ આવવા	સ્થળાંતરિત પેટર્ન
		છોડની મંદ વૃદ્ધિ	સમગ્ર ઇકોસિસ્ટમમાં ફેરફાર
		ટ્રાન્સપીરેશનની ઉચ્ચ દર	ભારતીય ચિતા, ગુલાબીમાથાવાળું બતક, ધ ગ્રેટ ઈન્ડિયન બસ્ટર્ડ



ઓહ, વાયુ. આ ગંભીર ચિંતાનો વિષય છે. આપણે આબોહવા પરિવર્તનની અસરને કેવી રીતે ઘટાડી શકીએ?



બાળકો, આબોહવા પરિવર્તનને મર્યાદિત કરવા માટે આપણે બધા થોડાં પગલાં લઈ શકીએ છીએ



પણ વાયુ, હીટવેવ અને આબોહવા પરિવર્તનને કોઈ સંબંધ છે?



બાળકો, આબોહવા પરિવર્તનને કારણે, આપણા હવામાનમાં ગરમીમાં તીવ્ર વધારો જોઈ રહ્યા છીએ ભારે ગરમી અથવા ઠંડી સહિતની ઘટનાઓ એ વૈજ્ઞાનિક પુરાવા છે કે બંને જોડાયેલા છે.



હવામાનમાં ફેરફાર અંગેની ઘટનાઓ



ૐ ઘૌઃ શાન્તિરન્તરિક્ષ શાન્તિઃ
પૃથિવી શાન્તિરાપઃ શાન્તિરોષધયઃ શાન્તિઃ વનસ્પતયઃ ॥

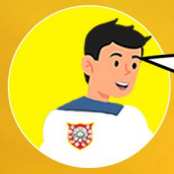
ઓમ, શાંતિ! આકાશમાં છે; શાંતિ અવકાશમાં છે! શાંતિ પૃથ્વીમાં છે! શાંતિ પાણીમાં છે! શાંતિ છોડમાં છે!

પણ વાયુ, તમે ગરમીના મોજાને સમજાવ્યું નથી; ગરમી સંબંધિત બીમારી શું છે?



આભાર, મને યાદ કરાવવા બદલ, બાળકો! હું સમજાવું છું.





જ્યારે કોઈ સ્થળનું તાપમાન (તમારા શહેરની કલ્પના કરો) મેદાની વિસ્તારોમાં 40 ડીગ્રી સેલ્સિયસથી ઉપર પહોંચે ત્યારે આપણે તેને ગરમીનું મોજું કહીએ છીએ



ઠીક છે, આ રસપ્રદ છે. અલગ ભૌગોલિક સ્થાન માટે વિવિધ માપદંડ.

30°C અથવા વધારે



40°C અથવા વધારે



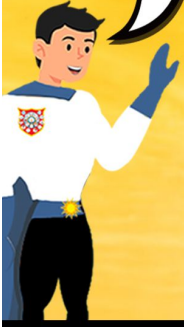
37°C અથવા વધારે



તો, હીટવેલ્સને કારણે ગરમી સંબંધિત બીમારી થાય છે?

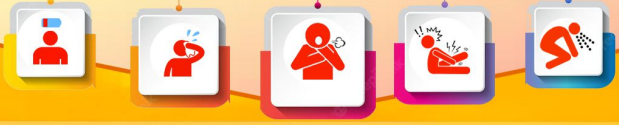


હા, બાળકો! હીટવેલ્સ પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓ, શરીર અને શરીરની સંયુક્ત અસરને પ્રતિબિંબિત કરે છે;



પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓ	માનવ શરીર	પ્રવૃત્તિઓ
 તાપમાનમાં ઝડપી વધારો. વધુ ભેજ પવનનો અભાવ 	 અપૂરતો પરસેવો લોહીના પ્રવાહમાં ઘટાડો થવાને કારણે ગરમીનો અભાવ વ્યાયામથી તાપમાનમાં વધારો 	 અતિશય મહેનત આઉટડોર વર્ક

ગરમી-સંબંધિત બીમારી



આભાર વાયુ, હવે આપણે હીટવેલ્સ વિશે સમજીએ છીએ; ગરમી સંબંધિત બીમારી.



પણ વાયુ, શું આપણે ખરેખર હીટવેલ્સ અંગે ચિંતા કરવાની જરૂર છે?



બાળકો, હીટવેલ્સ સાયલન્ટ કિલર છે. આપણે અન્ય આપત્તિ દા.ત. પૂર અને ધરતીકંપની જેમ તેના પર વધુ ધ્યાન આપતા નથી,



આફત તરીકે
હીટવેવ્સ?



હા, બાળકો! છેલ્લા 25 વર્ષો દરમિયાન,
વૈજ્ઞાનિકોએ અનુમાન લગાવ્યું છે કે ભારતમાં
પચીસ હજારથી વધુ અકાળ મૃત્યુ માટે
હીટવેવ્સ વધુ કારણભૂત છે



ખરેખર? તો, જીવન
બચાવવા આપણે શું
કરી શકીએ?

બાળકો, યોગ્ય જાગૃતિ દ્વારા આ મૃત્યુને ટાળી
શક્યા હોત; આરોગ્ય ક્ષેત્રને લગતી કાર્ય યોજના

હા, બાળકો, ભારતે 2015 માં
ગરમીથી થતાં મૃત્યુ માટે એક
દ્રષ્ટિકોણ અપનાવ્યો હતો.

શું આ સાચું છે

ભારત સરકાર દ્વારા ખૂબ જ
સારી ઝુંબેશ શરૂ કરવામાં
આવી હતી. અમે પણ જાગૃતિ
ફેલાવવામાં પણ મદદ કરીશું.

ગરમીના મોજાથી મૃત્યુદર શૂન્ય





વાયુ, ગરમી સંબંધિત
બીમારીનાં લક્ષણો આપણે
કેવી રીતે ઓળખી શકીએ?

બાળકો, આ બધાં ગરમી
સંબંધિત બીમારીનાં લક્ષણો છે



ગરમીથી થયેલી બીમારીનાં લક્ષણો



જમી



શારીરિક ખેંચ આવવી



માથાનો દુખાવો



થાક



અતિશય પરસેવો



ઉપકા કે ઉલટી આવવી



શ્વાસની તકલીફ



જબજાઈ કે ચક્કર



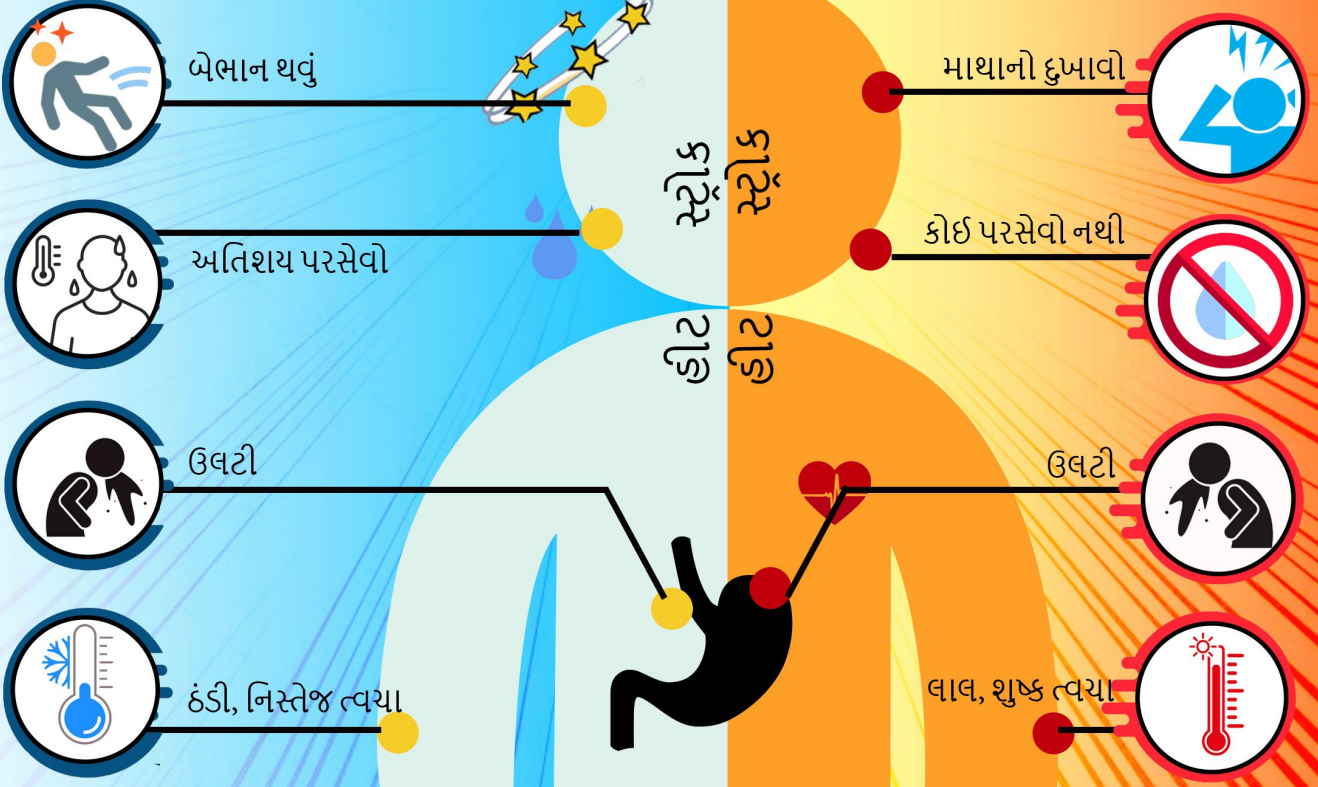
ચીડિયાપણું



શરીરના તાપમાનમાં વધારો

વાયુ, મેં ગરમીથી લાગતા થાક વિશે સાંભળ્યું છે ? હીટ સ્ટ્રોક, શું એ અલગ બાબત છે ?

હા, બાબકો. ગરમીના થાકના લક્ષણો અને હીટ સ્ટ્રોક અલગ છે. યાલો હું તમને સમજાવું ગ્રાફિકની મદદ.



વાયુ, મહેરબાની કરીને ડિહાઇડ્રેશન પણ સમજાવો.

બાબકો, ડિહાઇડ્રેશનના લક્ષણો છે- તરસ લગાવી, મોં સુકાવું, ઝંડપી ધબકારા; ઓછો પેશાબ



તમે વધુ પાણી અથવા ORS પીવાથી તેને રોકી શકો છો.



આભાર. હવે આપણે
ગરમી સંબંધિત
બીમારીનાં લક્ષણો
સમજીએ.

સારું, બાળકો, તમે બધા ખૂબ
જ ઝડપી શીખી રહ્યા છો.

વાયુ, મહેરબાની કરીને એ પણ
સમજાવો કે આપણે ગરમીને
લગતી બીમારી કેવી રીતે
અટકાવી શકીએ?



સૂર્ય કિરણોનો સમય



12 PM - 4 PM

બાળકો, આપણે બપોરના સમયે સીધા
સૂર્યના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઈએ.
નહીં તો ગરમી સંબંધિત બીમારી થઈ શકે.

હા, તેથી જ અમારા
મિત્રને ચક્કર
આવતા હતા.



હા, મેં પણ સાંભળ્યું છે કે
અમારી શાળાનો સમય પણ
બદલાઈ ગયો છે.

આપણે વહેલી સવારે શાળાએ
જઈને આવવું જોઈએ
બહુ તાપ પડે એ પહેલાં પાછા
વળવું જોઈએ.

શાળાના તમામ બાળકો ને
તેમના માતાપિતાની સુરક્ષા
સુનિશ્ચિત કરવા માટે આ એક
સારી વ્યૂહરચના છે;



વાયુ, જો અમારે સૂર્યનો તાપ ચઢે તે દરમિયાન બહાર જવાની જરૂર હોય તો? શું આપણે અન્ય પગલાં કોઈ પગલાં લઈ શકીએ?

બહુ સરસ પ્રશ્ન. ગરમીથી બચવા માટે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે



તમારી પોતાની પાણીની બોટલ સાથે રાખો



તમારી પોતાની છત્રી સાથે રાખો



સીધા સૂર્યપ્રકાશથી તમારા માથાને સુરક્ષિત કરો



આખી બાંયનાં કપડાં પહેરો



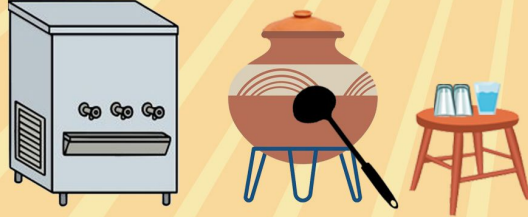
હળવો ખોરાક લો



પાર્ક કરેલી કારમાં બેસો નહીં

.તાજેતરમાં સરકારે ડીટવેક્સથી બચવા માટે માર્ગદર્શિકા બહાર પાડી છે

શાળામાં ઠંડા પાણીની સુવિધા હોવી જોઈએ, સામાન્ય સ્થાનો



પીએમ આહાર તપાસ



ખોરાક તાજો હોવો જોઈએ



ખોરાક ગરમ હોવો જોઈએ



પીરસતાં પહેલાં સુપરવાઈઝર જમવાનું ચાખે

જાહેર સુવિધા



પાર્ક કરેલી કારમાં બાળકોને ના બેસાડી રાખો



સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરો



તીવ્ર તાપ હોય ત્યારે ઘરની અંદર રહો



હળવા રંગના કપડાં પહેરો

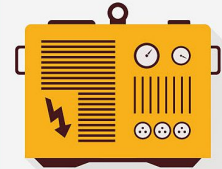


યુસ્ત યુનિફોર્મ ના પહેરો



હળવા પગરખાં પહેરો

શાળાઓ માટે માર્ગદર્શિકા

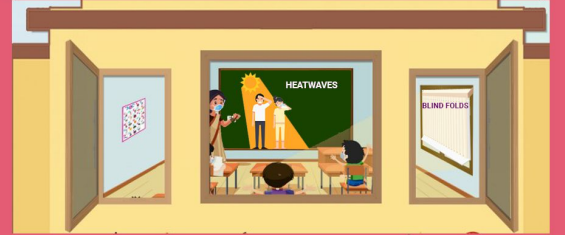


પાવર બૈકઅપ



સ્વચ્છ શૌચાલય

વર્ગખંડમાં સીધો સૂર્યપ્રકાશ ન હોવો જોઈએ



ડીટવેવ અંગે માતા-પિતા/શિક્ષક જાગૃતિ રાખે



ગરમ હોવું સાથેના રોગો ના વલ્કણો

જ્યારે સાયકલ પર જાઓ ત્યારે તમારા માથાને ઢાંકો



હવામાન ખાતાની આગાહીથી વાકેફ રહો





બાળકો, આપણે આલ્કોહોલ, ચા, કોફી અને ખાંડવાળા પીણાં પીવાનું ટાળવું જોઈએ

આપણે COCA મિશ્રિત પીણાં પીવાનું બંધ કરવાની જરૂર છે

સાચું!

બાળકો ભારતમાં, અમારી પાસે ઘણા પરંપરાગત પીણાં છે, જે આરોગ્યને વધારવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી ગરમીથી બચી શકાય અને સંબંધિત બીમારીઓથી દૂર રહી શકીએ છીએ

ખરેખર, કૃપા કરીને અમને વધુ કહો

ભારતીય પરંપરાગત પીણાં

હા, તેઓ કુદરતી છે અને સ્વસ્થ રાખે છે



વાયુ, શું આપણે
ગરમી-સંબંધિત બીમારી માટે
વધુ પડતાં સંવેદનશીલ છીએ
અથવા કેટલાક લોકો વધુ
જોખમમાં છે?

તમે એક ઉત્તમ
પ્રશ્ન પૂછ્યો



બાળકો, જેઓ બહાર લાંબા સમય સુધી સૂર્યના
તડકાની નીચે કામ કરે છે તેઓને ગરમીનું અને
ગરમી સંબંધિત બીમારીનું જોખમ હોય છે.

તમારો મતલબ ખેડૂતો,
મજૂરો, કારખાનાના
કામદારો, ડિલિવરી બોયઝ
અને ખેલાડીઓ?



હા, બાળકો! વૃદ્ધ લોકો પણ
અને દવા લેતા લોકો વધુ
જોખમમાં હોય છે.



ઠીક છે, હું મારા દાદાજીને
કહીશ કે હીટવેવ દરમિયાન
વધારે કાળજી રાખે



આપણે બધાએ આપણા વૃદ્ધ લોકોની કાળજી લેવી જોઈએ.

હા, અમે તેમનું ધ્યાન રાખીશું, વાયુ!

પણ વાયુ, કોઈને તબિયત ખરાબ લાગે તો શું કરવું જોઈએ?

કૃપયા इन प्राथमिक उपायों को याद रखें।

તરત જ વ્યક્તિને છાયામાં અથવા ઘરની અંદર શાંત અને આરામદાયક વાતાવરણમાં ખસેડો.

જો વ્યક્તિ બેભાન હોય તો તમે ઠંડુ પાણી અને પ્રવાહી (ફળનો રસ, ORS) પણ આપી શકો છો.

વ્યક્તિની ગરિમા સુનિશ્ચિત કરતી વખતે તમે તેમના કપડાં ઢીલા કરી શકો છો.

વ્યક્તિને સૂઈ જાઓ અને તેના પગ થોડા ઉપર રાખો પરંતુ, જો તેને ઉલટી થઈ રહી હોય, તો તેના પેટ પર ફરીને સૂઈ જાઓ.

જો તાવ વધારે હોય તો ઠંડા પાણી સાથે પલાળેલા કપડાની પટ્ટી રાખો.

બાળકો, યાદ રાખો! જો વ્યક્તિ બેભાન હોય તો તેને ખાવા માટે કંઈ ન આપો. તરત જ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર પર લઈ જાઓ અથવા એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો

હેલ્પ લાઇન નં.



112



વાયુ, મેં મારી મમ્મીને પક્ષીઓ માટે પાણીના કુંડાં રાખતાં જોયા છે

હા, બાળકો. પક્ષીઓ કે પ્રાણીઓ પણ હીટવેવથી અસરગ્રસ્ત થઈ શકે છે. આ નાના નાના પગલાં તેમના જીવન બચાવવામાં મદદ કરે છે

હંડુ, હંડુ પાણી!

ઠીક છે, હું પણ પીવડાવીશ; પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓને પાણી આપીશ

પરફેક્ટ, બાળકો! દરરોજ પાણી બદલવાનું ભૂલશો નહીં કારણ કે ક્યારેક મચ્છરો વધી શકે છે



આભાર, વાયુ. અમે દરરોજ પાણી બદલીશું અને પાણીના કુંડાને સ્વચ્છ રાખીશું



હંડી



હંડી

બાળકો! તમે તમારી જાતને સુરક્ષિત રાખી શકો છો; હીટવેવથી અન્ય ગરમી સંબંધિત બિમારીઓથી

હા, વાયુ!

ખૂબ સારા બાળકો છો, હું ખુશ છું કે તમે શીખવા માટે ઉત્સુક છો અને તે રીતે જીવન બચાવો



બાળકો, મને યાદ કરાવો કે તમે હીટવેવ હોય તો કેવી રીતે ઠંડુ રાખશો ?

પપ્પા, કૃપા કરીને
પાણીની બોટલ લો;
વારંવાર પાણી પીવો

કાકા, સૂર્યના તાપમાં
ઝાડ નીચે આરામ કરો.

દાદાજી, જ્યારે તમારે
સૂર્યના તાપમાં બહાર
જવાની જરૂર હોય તો
કૃપા કરીને છત્રી લેવાનું
યાદ રાખો.

સૂર્યના ભારે તાપ
દરમિયાન અમે ઘરની
અંદર રહીશું

પપ્પા, કૃપા કરીને
તમારા માથાને
બચાવવા માટે ટોપી કે
કપડું રાખો

પાર્ક કરેલી કારમાં
બાળકોને બેસાડી
રાખશો નહીં.

યાલો આપણે બધા
ઢીલાં અને હળવા કપડાં
પહેરીએ.

આભાર! અમને ગરમીથી
સંબંધિત રોગોથી
બચાવવા માટે.

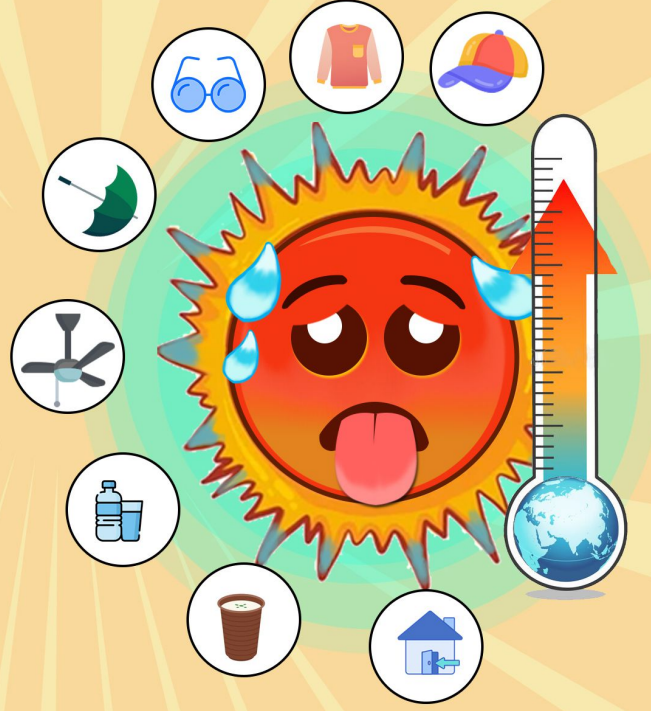
બાળકો, તમે અમારા હીરો છો



બાળકો અને હીટવેવથી શૂન્ય મોત

આબોહવા પરિવર્તન આપણી પૃથ્વી પર પ્રતિકૂળ અસર કરી રહ્યું છે. અમે આત્યંતિકની વધેલી ગરમી જોઈ રહ્યા છીએભારે ગરમી અથવા ઠંડી સહિત હવામાનની ઘટનાઓના વૈજ્ઞાનિક પુરાવા છે કે આબોહવામાં ફેરફાર અને હીટવેવ એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે.

હીટવેવ્સ સાયલન્ટ કિલર છે અને તેને ધ્યાનમાં રાખીને, ભારતે હીટવેવથી થતા મૃત્યુ અંગે દ્રષ્ટિકોણ અપનાવ્યો છે. બાળકો હીટવેવ વિશે જાગૃતિ લાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે અને ગરમી સંબંધિત બીમારી અને મૃત્યુ આંક અટકાવવામાં મદદ કરે છે આ ચિત્રવાર્તા માર્ગદર્શન આપે છે કે આપણે સરળ રીતે ગરમીને કેવી રીતે હરાવી શકીએ પગલાં



વિચાર અને લેખન :



ડૉ. રવિન્દ્ર ખૈવાલ
પર્યાવરણીય આરોગ્ય વિભાગના પ્રોફેસર
કોમ્યુનિટી મેડિસિન અને શાળા જાહેર આરોગ્ય વિભાગ,
PGIMER, ચંદીગઢ, 160012, ભારત

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



ડૉ. સુમન મોર
ચેરપર્સન ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એન્વાયર્નમેન્ટ સ્ટડીઝ
પંજાબ યુનિવર્સિટી
ચંદીગઢ, 160014, ભારત

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

ફાળો



લક્ષ્ય ખૈવાલ
સરકારી મોડેલ સિનિયર. સેકન્ડ. શાળા, ચંદીગઢ, ભારત



આદિત્ય ખૈવાલ
અંકુર સ્કૂલ, ચંદીગઢ, ભારત

© પરવાનગી વિના છાપવાની કે પુનઃપ્રિન્ટની મંજૂરી નથી.

ISBN: અરજી કરી છે

પ્રથમ આવૃત્તિ: જૂન 2022

