

ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ।

ਈ-ਬਲਾਕ, ਚੌਥੀ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8, ਸ.ਅ.ਸ ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ)।
ਫੋਨ ਨੰ: 0172-5212322, ਈ-ਮੇਲ: smartschool@punjabeducation.gov.in

ਵੱਲ

- (1) ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ. ਅਤੇ ਐ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ।
- (2) ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ।

ਮੀਮੇ ਨੰ. ਸਸਅ/ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ/682272/2024-25/100215 ਮਿਤੀ: 23.04.2024

ਵਿਸ਼ਾ: Preparatory action for Heat Wave Session 2024.

ਉੱਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਤਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ (NDMA), ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ ਵੱਲੋਂ Prevention and Management of Heat-Wave ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹਨ। ਆਪ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ, ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮਿਤੀ: 12.04.2024


- ਦਸਤੀ -
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈ.ਸਿ.)
ਪੰਜਾਬ

ਮੀਮੇ ਨੰ: ਸਸਅ/ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ/523211/2024-25/ ਉੱਕਤ

ਮਿਤੀ: 23.04.2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 1) Deputy Secretary Revenue, Department of Revenue, Rehabilitation and Disaster Management, Govt. of Punjab,

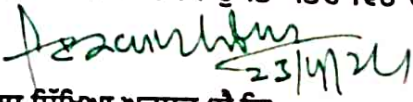

23/4/24
ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੰਜਾਬ

ਦਫਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ: ਜੀ-1/1 ()2024 | 9011

ਮਿਤੀ: 23/04/2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ, ਤੇਜ਼ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।


ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)

ਬਠਿੰਡਾ।

DO's and DON'T's

Must for All

DO's

- Avoid going out in the sun, especially between 12.00 noon and 3.00 p.m.
- Stay at home and listen to radio; watch TV, read Newspaper for updates/advisories on the local weather.
- Drink sufficient water, as often as possible, even if not thirsty. Persons with epilepsy or heat, kidney or liver disease who are on fluid-restricted diets; or have a problem with fluid retention should consult a doctor increasing liquid intake.
- Use ORS (Oral Rehydration Solution) homemade drinks like lassi, torani (rice water), lemon water, buttermilk etc. to keep yourself hydrated.
- Wear light weight, light colored, loose, 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.
- Do not leave children or pets in parked vehicles.
- If you feel faint or ill, see a doctor immediately.
- Wash hand frequently and properly with soap and water. When soap and water is not available, use hand sanitizer.
- Keep separate towels for each member of the house. Wash these towels regularly.

Other Precautions

- Stay indoors as much as possible.
- Keep your home cool-use curtains, shutters or sunshade, and open windows at night. Try to remain on the lower floor.
- Use fans, damp clothing and take a bath in cold water frequently to cope up with excess heat.
- Keep animals in shade and give them plenty of water to drink.

DON'Ts

- Avoid cooking during peak hours. Open doors and windows to ventilate cooking area adequately.
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks, which dehydrate the body.
- Avoid high-protein, spicy and oily food. Do not eat stale food.
- Don't touch your eyes, nose and mouth without washing hands.
- Do not go out if you are sick; Stay at home.

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 hospitalization, as heat strokes could be fatal.

Acclimatization

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.