

## अत्यधिक गर्मी (लू) के दौरान ऊँटों और ऊँट पालकों की देखभाल के लिए सलाह

### Advisory for caring for Camels and camel rearers during Extreme Heatwave

#### ऊँटों की देखभाल / Caring Camels

- सुनिश्चित करें कि ऊँटों को छाया (पेड़ या अच्छा हवादार शेड युक्त छप्पर) के नीचे रखा गया है।
- Ensure that the Camels are kept under shades (tree or well ventilated shed with thatched roof).
- यदि संभव हो तो गर्म हवा (लू) की दिशा में पर्दे लगाएं।
- Put curtains if possible against the direction of hot-wind (Loo).
- पूरे दिन ठंडे और स्वच्छ पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- Ensure availability of cool & clean drinking water throughout the day.
- सुबह जल्दी और देर शाम के समय चराई और आहार चारा (पद्धति) को प्राथमिकता दें।
- Prefer feeding and grazing during early morning and late evening hours.
- ऊँटों को बोझा ढोने और परिवहन हेतु केवल दिन के ठंडे समय के दौरान ही उपयोग किया जाना चाहिए।
- Camels should only be used for drought purpose and transportation during the cooler hours of the day.
- टोरडियों और दुधारू ऊँटनियों की विशेष देखभाल की जानी चाहिए, छप्पर में पूरक आहार और चारा उपलब्ध करवाएं, जहां उन्हें गर्मी के तनाव से दूर रखने का प्रावधान है।
- Take special care of calves and lactating camels, provide feed supplements and forages in the shed, where they are provisioned to keep away from summer stress.
- निर्जलीकरण की जाँच के लिए मूत्र और मल की स्थिरता की जाँच करें।
- Check urine and faecal consistency for dehydration check.
- यदि किसी ऊँट में असामान्य लक्षण/बीमारी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो लू/गर्मी से प्रभावित ऊँट को तत्काल पशु चिकित्सा देखभाल प्रदान की जानी चाहिए। जानवर को ठंडे स्थान पर ले जाना चाहिए, और ठंडे पानी से नहलाना चाहिए।
- If any camel is showing abnormal signs / symptoms of sickness, instant veterinary care should be provided to the heat-stressed Camel. The animal should be moved to a cooler place, and given a bath with cold water.

**ऊंट पालकों की देखभाल** (स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य सलाह)

**Caring Camel Rearer** (Health advisory by Ministry of Health and Family Welfare, GOI)

- लू या गर्म हवा, चक्रवात से बचने के लिए सीधी धूप से बचें।
- Avoid direct sunlight to avoid loo or hot wind, cyclone.
- ऊंट पालने वालों को भी सुबह जल्दी (6:00-11:00 पूर्वाह्न) और देर शाम (6:00-8:00 बजे) के दौरान ऊंट चराई के लिए जाना चाहिए।
- Camel reares need also to go for camel grazing during early morning (6:00-11:00 am) and late evening hours (6:00-8:00 pm).
- जितनी बार हो सके पर्याप्त पानी पिएं।
- Drink sufficient water as often as possible.
- हल्के, हल्के रंग के, ढीले और झरझरा सूती कपड़े पहनें। धूप में बाहर जाते समय एक सुरक्षात्मक पगड़ी/साफा, छाता/टोपी, जूते या चप्पल का प्रयोग करें।
- Wear lightweight, light-coloured, loose, and porous cotton clothes. Use a protective turban/Saffa, umbrella/hat, shoes, or chappals while going out in sun.
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें, जो कि शरीर को निर्जलित करते हैं।
- Avoid alcohol, tea, coffee, and carbonated soft drinks, which dehydrate the body.
- लू/हीटस्टोक, घमौरी/हीट रैश या गर्मी से ऐंठन/हीट क्रेम्प जैसे कमजोरी, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली, पसीना और दौरे के लक्षणों को पहचानें।
- Recognize the signs of heatstroke, heat rash, or heat cramps such as weakness, dizziness, headache, nausea, sweating, and seizures.
- अगर आप बेहोश या बीमार महसूस करते हैं, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।
- If you feel faint or ill, seek advice of doctor immediately.
- गहरे पीले या नारंगी-पीले रंग का मूत्र गंभीर निर्जलीकरण का संकेत देता है।
- Urine in darker yellow or orangish-yellow indicates severe dehydration.
- ओआरएस, घर का बना पेय जैसे लस्सी, नींबू पानी, छाछ आदि का प्रयोग करें जो शरीर को फिर से जलयोजित/हाइड्रेट करने में मदद करते हैं।
- Use ORS, homemade drinks like lassi, lemon water, buttermilk, etc. which help to re-hydrate the body.
- अपने घर को ठंडा रखें, रात में पर्दे, शटर या छतरी/सनशेड का इस्तेमाल करें और खिड़कियां खोलें।
- Keep your home cool, use curtains, shutters, or sunshades, and open windows at night.
- पंखे और गीले कपड़ों का प्रयोग करें और ठंडे पानी से बार-बार नहाएं।
- Use fans, and damp clothing and take bath in cold water frequently.