प्रेषक

कुलसचिव,
चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय,
हिसार

प्रेषित

सभी अधिष्ठाताओं/निदेशकों/अधिकारियों एवं नियत्रंक अधिकारियों
चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय,
हिसार

क्रमांक एडमन–आर–4/2026/ 7228-50
दिनांकः 28.04.2026

विषयः– लू (**Heat Wave**) से बचाव हेतु परामर्श–सुरक्षा उपाय

उपरोक्त विषय के संदर्भ में कुलपति महोदय के आदेशानुसार संलग्न दिशा–निर्देश (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषा में) विश्वविद्यालय के सभी कार्यालयध्यक्षों को भेजते हुए अनुरोध है कि वे अपने अधीनस्थ छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को उनके स्वास्थ्य एवं कल्याण की सुरक्षा हेतु आवश्यक सावधानियाँ बरतने की सलाह दें।

आपके सूचनार्थ प्रस्तुत है।

Anshul
28/4/26
उप कुलसचिव (सा. प्र.)
कृते कुलसचिव

प्रतिः

1. कुलपति महोदय के सचिव को सूचनार्थ प्रस्तुत है।
2. इंचार्ज, कम्प्यूटर सेक्शन से अनुरोध है कि उक्त दिशा–निर्देशों को विश्वविद्यालय की बेवसाइट पर अपलोड करना सुनिश्चित करें।

विषय: लू (Heat Wave) से बचाव हेतु परामर्श - सुरक्षा उपाय

वर्तमान में चल रही लू (Heat Wave) की स्थिति को देखते हुए सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को अपने स्वास्थ्य एवं कल्याण की सुरक्षा हेतु आवश्यक सावधानियाँ बरतने की सलाह दी जाती है।

पालन किए जाने वाले दिशा-निर्देश:

1. गर्मी के संपर्क से बचें

· अधिकतम गर्मी के समय अंदर रहें।

· दोपहर के समय बाहरी गतिविधियों एवं सीधी धूप से बचें।

2. पर्याप्त जल सेवन करें (हाइड्रेटेड रहें)

· प्यास न लगने पर भी समय-समय पर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

· नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन करें।

· चाय, कॉफी एवं मीठे पेयों का अधिक सेवन करने से बचें।

3. उपयुक्त वस्त्र पहनें

· हल्के रंग के, ढीले एवं सूती कपड़े पहनें।

· बाहर जाते समय टोपी, छाता या धूप का चश्मा प्रयोग करें।

4. वातावरण को ठंडा रखें

· हवादार एवं छायादार स्थानों पर रहें।

· पंखे/कूलर का उपयोग करें तथा परदे/ब्लाइंड्स से कमरे को ठंडा रखें।

5. स्वास्थ्य एवं सुरक्षा उपाय

· हल्का एवं ताजा भोजन करें।

· खड़े (पार्क किए गए) वाहनों के अंदर न बैठें।

· बच्चों, बुजुर्गों एवं बीमार व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखें।

6. गर्मी से संबंधित बीमारियों के लक्षण पहचानें

· लक्षणों में चक्कर आना, सिरदर्द, मतली एवं कमजोरी शामिल हैं।

· ऐसे लक्षण होने पर तुरंत ठंडी जगह पर जाएं, पानी पिएं और चिकित्सकीय सहायता लें।

सभी संबंधित व्यक्तियों से अनुरोध है कि उपरोक्त दिशा-निर्देशों का सख्ती से पालन करें।

Subject: Advisory on Heat Wave – Safety Measures

In view of the prevailing heat wave conditions all students, faculty and staff are advised to take necessary precautions to safeguard their health and well-being.

Guidelines to be Followed:

1. Avoid Heat Exposure

- Remain indoors during peak hours. Avoid outdoor activities and direct sunlight during afternoon hours.

2. Stay Hydrated

- Drink sufficient water frequently, even if not thirsty.
- Consume lemon water, buttermilk, etc.
- Avoid excessive intake of tea, coffee, and sugary drinks.

3. Appropriate Clothing

- Wear light-colored, loose cotton clothing.
- Use caps, umbrellas, or sunglasses when outdoors.

4. Keep Surroundings Cool

- Stay in well-ventilated and shaded areas.
- Use fans/coolers and keep rooms cool using curtains/blinds.

5. Health & Safety Measures

- Consume light and fresh food.
- Do not sit inside parked vehicles.
- Take special care of children, elderly persons, and those with health conditions.

6. Recognize Symptoms of Heat-Related Illness

- Symptoms include dizziness, headache, nausea, and weakness.
- In case of such symptoms, move to a cool place, hydrate immediately, and seek medical attention.

All concerned are requested to strictly adhere to these guidelines.