

பொதுசுகாதாரம் மற்றும் நோய்தடுப்பு மருந்துத்துறை

வேலூர் மாவட்டம்

பொதுமக்களுக்கு ஓர் அறிவிப்பு

நடப்பாண்டு கோடை காலத்தில் வழக்கமான வெப்பநிலையைவிட 5°C அளவில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும் என இந்திய வானிலை மையம் தெரிவித்துள்ளது.

எனவே வெயில்காலத்தில் மக்கள் கீழ்க்கண்ட ஆலோசனைகளை கடைபிடித்து வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளுமாறு பொதுமக்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

செய்யவேண்டியவை

- ❖ தாகம் இல்லாவிடினும், அவ்வப்போது போதுமான குடிநீரை அருந்தவேண்டும்.
- ❖ லேசான ஆடைகள், வெளிரிய ஆடைகள், உடலை இறுக்கி பிடிக்காத, தளர்வான முழுகை ஆடைகள், நூர் துணி பருத்தி ஆடைகளை அணிதல் வேண்டும்.
- ❖ வீட்டின் ஜன்னல் கதவுகளுக்கு திரைச்சீலை அமைத்திருப்பின் பகல் நேரங்களில் அவற்றை மூடிய நிலையிலும், இரவு நேரங்களில் அவற்றை விலக்கி வைத்து வீட்டினை குளுமையாக இருக்கும் வகையில் பராமரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ மின்விசிறி பயன்படுத்தியும் மற்றும் குளிர்ந்த நீரில் அடிக்கடி குளித்தும் உடல் வெப்பத்தை குறைத்திட செய்ய கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.
- ❖ வெளியில் செல்லும்போது குடை அல்லது தொப்பி, காலணி அணிந்து செல்லவேண்டும்.
- ❖ இளநீர், நொங்கு, தர்ப்பூசணி, மோர் போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ வீட்டில் செய்யப்பட்ட லஸ்ஸி, சாத நீர், எலுமிச்சைசாறு, மோர், ஓ.ஆர்.எஸ்.எனப்படும் உப்புசர்க்கரை கரைசல், உப்புகலந்த கஞ்சி, பழரசங்கள் போன்றவைகளை பருகவும் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.
- ❖ வெளியில் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது உடன் குடிநீர்கொண்டு செல்லவேண்டும்.
- ❖ கால்நடை மற்றும் வளர்ப்பு பிராணிகளை நிழலான இடத்தில் கட்டி வைத்து அதற்கு தேவையான குடிநீர் மற்றும் தீவனம் அளிக்கவேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை

- ❖ நண்பகல் 12.00 மணிமுதல் 3.00 மணிவரை வெளியில் செல்வதை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ மது,தேனீர், காபி போன்றவற்றை அருந்துவதை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ அதிக புரதம்/மாமிச கொழுப்பு சத்துள்ள மற்றும் கார வகைகளை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ சர்க்கரை நோய், இருதய நோய் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெயிலில் செல்வதை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ வயதானவர்கள் / குழந்தைகள் / நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆகியோர் வெயிலின் தாக்கத்தினால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவர். எனவே இவர்கள் வெயில் நேரத்தில் வெளியில் செல்வதை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ குழந்தைகளையும், வளர்ப்பு பிராணிகளையும் மூடிய வாகனங்களில் தனியாக அமர்ந்திருக்க அனுமதிக்கவேண்டாம் என கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

வெயிலின் தாக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி

- ❖ கோடை வெப்பம் காரணமாக அதிக வியர்வை, அதிக தாகம், தசை பிடிப்பு, சோர்வு, மயக்கம் ஆகியவற்றினால் பாதிக்கப்படலாம்.
- ❖ வெயிலின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை உடனடியாக நிழலான குளிர்ந்த பகுதியில் படுக்க வைத்து, ஈரத்துணியால் துடைத்தும், உடல் முழுவதும் தண்ணீரால் கழுவி சுத்தம் செய்யவும்.
- ❖ சாதாரண வெப்பநிலையில் உள்ள தண்ணீரை உச்சந்தலையில் ஊற்றவும். இதன்மூலம் உடலின் வெப்பநிலை சாதாரண வெப்பநிலையை அடையும்.
- ❖ ஆடைகளை தளரசெய்யவேண்டும்.
- ❖ குளிர்ந்த நீர், பழச்சாறு, ORS உப்பு சர்க்கரை கரைசல் போன்றவற்றை அருந்த கொடுக்கலாம்.
- ❖ நினைவு இழந்த நிலையில் இருந்தால் உடனடியாக 108 ஆம்புலன்ஸ் மூலம் அருகிலுள்ள அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் அல்லது அரசு மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லவேண்டும்.
- ❖ உடல் சோர்வு, மயக்கம் போன்ற அறிகுறி தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் செல்ல கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.
- ❖ கோடை வெப்பம் தொடர்பாக பொதுமக்கள் கீழ்க்கண்ட கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1077 மற்றும் 104-ல் தொடர்புகொள்ளலாம்.

இங்ஙனம்

துணைஇயக்குநர் சுகாதாரப்பணிகள்
வேலூர்

20/3/17

மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்
வேலூர் மாவட்டம்

ச.ம.கொ.அ.
5/4/2017