

സംസ്ഥാനത്ത് ചൂട് കുടുന്നു; ജാഗ്രത പുലർത്തണം

കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പിന്റെ താപനില മാപിനികളിൽ ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി മാസങ്ങളിൽ ഇതുവരെ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ട ഉയർന്ന ദിനാന്തരീക്ഷ താപനിലകൾ സർവകാല റെക്കോർഡുകൾ ഭേദിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ചൂട് മൂലമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനായി ജാഗ്രത പുലർത്താൻ സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി നിർദ്ദേശിച്ചു. ഉയർന്ന ദിനാന്തരീക്ഷ താപനില വിവിധയിടങ്ങളിൽ 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിനെക്കാൾ ഉയരുന്ന സാഹചര്യമുള്ളതിനാലും കടലോര സംസ്ഥാനമായതിനാൽ ഉയർന്ന അന്തരീക്ഷ ആർദ്രതയും തപസൂചിക ഉയർത്തുന്ന ഘടകമാണ്. സൂര്യതാപം, സൂര്യാഘാതം തുടങ്ങിയ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വേണ്ടി ഇനി പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

* പൊതുജനങ്ങൾ ധാരാളമായി വെള്ളം കുടിക്കുകയും എപ്പോഴും ഒരു ചെറിയ കുപ്പിയിൽ വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുകയും ചെയ്യണം. അത് വഴി നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

* നിർജ്ജലീകരണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മദ്യം പോലെയുള്ള പാനീയങ്ങൾ പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക.

* അയഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള പരുത്തി വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.

* വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പരീക്ഷാക്കാലമായതിനാൽ സ്കൂൾ അധികൃതരും രക്ഷിതാക്കളും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതാണ്. ക്ലാസ് മുറികളിൽ വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കാനും കുട്ടികൾക്ക് സ്കൂളിലും പരീക്ഷ ഹാളിലും ശുദ്ധജല ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കാനും നിർബന്ധമായും ശ്രദ്ധിക്കണം.

* അംഗനവാടി കുട്ടികൾക്ക് ചൂട് ഏൽക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള സംവിധാനം നടപ്പാക്കാൻ അതാത് പഞ്ചായത്ത് അധികൃതരും അംഗനവാടി ജീവനക്കാരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

* പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ, മറ്റ് രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള അവശത അനുഭവിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങൾ പകൽ 11 മണി മുതൽ 3 മണി വരെ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതെയിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

* പകൽ സമയങ്ങളിൽ പുറത്തിറങ്ങുന്നവർ തൊപ്പിയോ കൂടയോ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

* നിർമ്മാണ തൊഴിലാളികൾ, വഴിയോര കച്ചവടക്കാർ, ട്രാഫിക് പോലീസുകാർ, മാധ്യമ റിപ്പോർട്ടർമാർ, മോട്ടോർ വാഹന വകുപ്പിലെ വാഹന പരിശോധന വിഭാഗം, പൊതുമരാമത്ത് ഉദ്യോഗസ്ഥർ, ഓൺലൈൻ ഭക്ഷണ വിതരണക്കാർ, ഇരുചക്ര വാഹന യാത്രക്കാർ, കർഷകർ, കർഷക തൊഴിലാളികൾ തുടങ്ങിയ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്ന തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ പകൽ സമയങ്ങളിൽ തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായ വിശ്രമം എടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ധാരാളമായി വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

* പുറം തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും യാത്രക്കാർക്കും കുടിവെള്ളം ലഭ്യമാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള മാതൃകപരമായ ജനകീയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ യുവജന, സാംസ്കാരിക, സാമൂഹിക സംഘടനകൾക്കും കുട്ടായ്മകൾക്കും ഏറ്റെടുക്കാവുന്നതാണ്.

* നല്ല പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ധാരാളമായി പഴങ്ങൾ കഴിക്കാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

* നിർജ്ജലീകരണം തടയാൻ ഒ.ആർ.എസ് ലായനി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

* വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്ക് തണൽ ഉറപ്പു വരുത്താനും പക്ഷികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും വെള്ളം ലഭ്യമാക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

* ചൂട് മൂലമുള്ള തളർച്ചയോ മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകാനും വൈദ്യ സഹായം എത്തിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

മൂന്ന് തലമുറകളെ കോർത്തിണക്കി ജില്ലയിൽ മാതൃകാ അങ്കണവാടികൾ

ജില്ലയിൽ മൂന്ന് തലമുറകളെ കോർത്തിണക്കി മാതൃകാ അങ്കണവാടികൾ വരുന്നു. മികച്ച അങ്കണവാടി സേവനം ലക്ഷ്യമിട്ട് ഒരോ നിയോജക മണ്ഡലത്തിലും 10 സെന്റ് സ്ഥലം സ്വന്തമായുള്ള അങ്കണവാടികളാണ് മാതൃകാ അങ്കണവാടികളാക്കുന്നത്. ഇവ ത്രീജി അങ്കണവാടികൾ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുക. ഇങ്ങനെ ജില്ലയിൽ 22 ശീതീകരിച്ച അങ്കണവാടികളാണ് സ്ഥാപിക്കുക. ഓരോ അങ്കണവാടിയും 23.76 ലക്ഷം ചെലവഴിച്ചാണ് മാതൃകാ അങ്കണവാടികളാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

അങ്കണവാടികളിലൂടെ നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ മൂന്ന് തലമുറയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് എത്തിക്കുന്നതോടൊപ്പം അങ്കണവാടികളെ മൂന്ന് തലമുറകളുടെ സംഗമസ്ഥാനമാക്കിയും ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്കണവാടികളെ ഓജസ്സും ജീവനുമുള്ള മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഉയർത്തി മാതൃകയാക്കുക എന്നതാണ് മാതൃകാ അങ്കണവാടിയെ ത്രീജി നിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മാതൃ ശിശുക്ഷേമ സേവനങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ലഭ്യമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ് ഐസിഡിഎസ് വഴി ആണ് പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്. സമഗ്ര ശിശു വികസനത്തിന് അനിവാര്യമായ വ്യത്യസ്ത സേവനങ്ങൾ ഒരേസമയം ഒരേ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ആറുവയസ് വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ, കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ, അമ്മമാർ, സ്ത്രീ വയോജനങ്ങൾ എന്നിവരാണ് മാതൃകാ അങ്കണവാടിയിലെ ഗുണഭോക്താക്കൾ. ആറുവയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പോഷകാഹാര വിതരണം, പ്രീ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം, പാട്ട്, നൃത്തം, സംഗീതം, ചിത്രരചന തുടങ്ങിയ കലാപരമായ പരിശീലനങ്ങൾ എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്നു. ഈ വിധ പരിശീലനങ്ങൾക്ക് കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. മാതൃകാ അങ്കണവാടികൾ മറ്റു അങ്കണവാടി കെട്ടിടങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ഥല സൗകര്യമുള്ള കെട്ടിടമായതിനാൽ കുട്ടികൾക്കായി ഇൻഡോർ ഔട്ട് ഡോർ കളിയുപകരണങ്ങളും, നേച്ചർ ക്ലബ്ബ്, കുട്ടികൾ തന്നെ നിർമ്മിക്കുന്ന പുന്തോട്ടം എന്നിവയും ഇതിന്റെ ഭാഗമാകും. കൂടാതെ കുട്ടികളുടെ പരിരക്ഷയും അതിജീവനവും ഉറപ്പാക്കാൻ രോഗ പ്രതിരോധ നടപടികളും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. മാതൃകാ അങ്കണവാടികളിൽ കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്ക് വ്യക്തിത്വ വികസന ക്ലാസുകൾ, ബോധവൽക്കരണ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ക്ലാസുകൾ, തൊഴിൽ അധിഷ്ഠിത കോഴ്സുകൾ, ലൈബ്രറി ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യങ്ങളും ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. അമ്മമാർക്കായി തൊഴിൽ പരിശീലന പരിപാടികൾ, ശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലന രീതി, പോഷക മൂല്യം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പാചക രീതികൾ, കൗൺസലിങ് എന്നീ സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുന്നു. 60 വയസ്സിന്മേൽ പ്രായമുള്ള മുതിർന്ന സ്ത്രീകളാണ് മാതൃകാ അങ്കണവാടിയിൽ മൂന്നാമത്തെ ഗുണഭോക്താക്കൾ. പകൽ വീട് എന്ന സേവനം ലഭ്യമാക്കുക വഴി വയോജനങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവർക്ക് വിശ്രമിക്കുന്നതിന് കട്ടിൽ, കസേര, വായിക്കാൻ ദിനപത്രം, ആരോഗ്യ പരിശോധനയ്ക്ക് ഡോക്ടറുടെ സേവനം, ലഘുഭക്ഷണം എന്നിവയും നൽകും. കഥ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന മുത്തശ്ശിമാരെ കൊണ്ട് അങ്കണവാടിയിലെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കഥയും പാട്ടും ചൊല്ലി കൊടുക്കാനും അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ ശ്രദ്ധ നൽകും. കൂടാതെ ഓൾഡ് ഏജ് ക്ലബ്ബ് രൂപീകരിച്ച് ജൈവ പച്ചക്കറി തോട്ടവും നിർമ്മിക്കും.