

## பத்திரிக்கை செய்தி

கோடைவெயிலின் வெப்ப கதிர்வீச்சு மனிதனுக்கு உடல் மற்றும் மன ரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். தற்போது கோடை காலம் தொடங்கி விட்ட நிலையில் நாமக்கல் மாவட்டத்தில் வெயில் மற்றும் வெப்ப கதிர்வீச்சின் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக பொதுமக்கள் கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளை பின்பற்றுமாறு நாமக்கல் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி.மு.ஆசியா மரியம்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் கேட்டுக்கொண்டுள்ளார்.

அவர்கள் இன்று வெளியிட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளதாவது,

1. பருத்தியால் தயாரிக்கப்பட்ட, எடை குறைவான, தளர்வான மற்றும் வெளிர் நிற ஆடைகளை உடுத்தவேண்டும்.
2. வெளியில் செல்லும்போது தலைக்கு தொப்பி அல்லது குடை, பாதுகாப்பான குளிர் கண்ணாடி ஆகியவற்றை பயன்படுத்தவேண்டும்.
3. பயணங்களின்போது கையுடன் குடிநீர் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.
4. உடல் வெப்பத்தை தணிக்க அவ்வப்போது தண்ணீர், மோர், எலுமிச்சை சாறு, கஞ்சி, கூழ், பழச்சாறு, இளநீர் மற்றும் ஓ.ஆர்.எஸ் கலவை ஆகியவற்றை அருந்தவேண்டும்.
5. குழந்தைகள், கருவுற்ற தாய்மார்கள், முதியோர் மற்றும் உடல்நலம் குன்றியவர்களை வெப்பதாக்கம் இல்லாத பகுதிகளில் வைத்து பராமரிக்கவேண்டும்.
6. நமது வசிப்பிடத்தில் பகல் நேரங்களில் திரைச் சீலைகள், கூடாரங்கள், மறைப்பான்கள் ஆகியவற்றால் மறைத்தும், இரவு நேரங்களில் ஜன்னல்களை திறந்து வைத்து காற்றோட்டத்துடன் குளிர்ச்சியாக இருக்குமாறும் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
7. வெட்டவெளியில் பணியாற்றுபவர்கள் ஈரமான உடைகளை பயன்படுத்த வேண்டும், அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும்.
8. கடும் வெயில் நேரத்தில் (நண்பகல் 12 மணி முதல் மாலை 3 மணிவரை) சூரிய ஒளியின் நேரடி தாக்குதல் ஏற்படாதவாறு பணிகளை மேற்கொள்ள திட்டமிடவேண்டும்.
9. கால்நடைகளை (ஆடு, மாடு) நிழலில் வைத்து பராமரிக்க வேண்டும், அவற்றிற்கு தேவையான அளவு குடிநீரை வழங்க வேண்டும்.
10. வேலை செய்யும் இடங்களில் அனைவருக்கும் குளிர்ந்த குடிநீர் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
11. 100 நாள் திட்டப்பணியில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள் தங்களுக்கு தேவையான அளவிற்கு குடிநீர் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் தொழிலாளர்கள் தங்களுடன் குழந்தைகளை அழைத்து வந்தால் அவர்களை சூரிய வெப்பத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் நிழலில் தங்க வைக்க தக்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

12. தொழில் நிறுவனங்கள், தங்களது பணியாளர்களை மதியம் கடும் வெயிலின்போது, பொது வெளியில் (Open space) பணியமர்த்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
13. பொதுமக்கள் தினமும் வானிலை ஆராய்ச்சி மையத்தினரால் வெயில் தாக்கம் (Heat Wave) குறித்து முன்கூட்டியே கணித்து அளிக்கப்படும் எச்சரிக்கை விவரத்தினை தொலைக்காட்சி, ரேடியோ, செய்தித்தாள் வாயிலாக அறிந்து, அதற்கேற்றவாறு செயல்பட வேண்டும்.
14. வெயில் பாதிப்பினால் அசதி, தலைவலி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மற்றவர் உதவியுடன் மருத்துவமனைக்கு செல்லவேண்டும்.

#### செய்யக்கூடாதவை:

1. வெயில் நேரத்தில் சமைப்பதை தவிர்க்கவும்.
2. வெயிலில் நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களுக்கு அருகில் குழந்தைகளையும், செல்ல பிராணிகளையும் செல்லவிடக்கூடாது.
3. அடர் வண்ணம் கொண்ட (குறிப்பாக கருமை வண்ண) ஆடைகள் மற்றும் இறுக்கமான ஆடைகளை அணியக்கூடாது.
4. கடும் வெயிலில் (குறிப்பாக நண்பகல் 12 மணி முதல் 3 மணிவரை) வெளியில் செல்லக்கூடாது.
5. வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும் போது கடுமையான பணிகளை செய்யக் கூடாது.
6. உடலின் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்த கூடிய காபி, தேநீர், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர் பானங்கள் மற்றும் மது ஆகியவற்றை அருந்த கூடாது.
7. புரதச்சத்து நிறைந்த மற்றும் பழைய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

#### தட்பவெட்ப நிலைக்கு தக்கவாறு பொதுமக்கள் தங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுதல்

ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற மலை பிரதேசங்களில் இருந்து, தங்களது உறவினர்கள் வீடுகளுக்கு வருபவர்கள், ஒரு வார காலத்திற்கு தாங்கள் வருகை புரிந்த பகுதியில் உள்ள வெப்பநிலையை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் வரை, வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் அதிக அளவு தண்ணீர் உட்கொள்ள வேண்டும். தாங்கள் வருகை புரிந்துள்ள பகுதியில் நிலவும் வெப்பநிலையை உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை தேவையின்றி வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு பொதுமக்கள் வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து தங்களை தற்காத்துக்கொள்ள வேண்டும் என மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் தெரிவித்துள்ளார்.

**ஓம்/-மு.ஆசியா மரியம் இ.ஆ.ப,**  
**மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்,**  
**நாமக்கல் மாவட்டம்.**