செ.வெ.எண்:20 நாள்:06.03.2019

பத்திரிக்கை செய்தி

கரூர் மாவட்டத்தில் 100 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட்டுக்கு மேல் வெப்பநிலை நிலவி வருவதன் காரணமாக வெப்பத்தின் தாக்கம் மேலும் அதிகரிக்க கூடும் என்பதால் பொதுமக்கள் தங்களை கோடை வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள கீழ்க்கண்ட நடைமுறைகளை பின்பற்றுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

- அன்றாட தட்ப வெப்பநிலை அறிய செய்தித்தாள், தொலைக்காட்சி செய்தி மற்றும் வானொலி செய்திகளை தவறாமல் கேட்கவேண்டும்.
- தாகம் எடுக்கவில்லை என்றாலும் அடிக்கடி போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகவேண்டும்.
- எடை குறைவான, இறுக்கமில்லாத, கதர் ஆடைகளை அணிவது, கண்களுக்கு கூலிங்கிளாஸ் மற்றும் வெயிலில் செல்லும் போது குடை பயன்படுத்தவும் மற்றும் காலணிகளை அணிந்து செல்லவேண்டும்.
- வெளியில் பயணம் செல்லும் போது கண்டிப்பாக தண்ணீர் எடுத்து செல்லவேண்டும். வெளியில் வேலை செய்பவர்கள் தலைக்கு தொப்பி, குடை மற்றும் ஈரத்துணியினை தலை, கழுத்து மற்றும் முகம் ஆகிய பாகங்களில் அணிந்து வேலை செய்தல் வேண்டும்.
- உப்புக்கரைசல் நீர்(ORS), வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட நீர் ஆகாரம், எலுமிச்சை ஜுஸ், லெஸி மற்றும் மோர் ஆகியவை உடம்பில் உள்ள நீர் சத்தை அதிகப்படுத்துவதால் இதனை அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டும், வெப்பத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தலைவலி, வலிப்பு, அரிப்பு, பக்கவாதம், தலைச்சுற்றல், குமட்டல் மற்றும் அதிக வியர்வை போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படின் உடன் மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.
- வீட்டில் உள்ள கால்நடைகளை நிழலான இடத்தில் பராமரித்து அவைகளுக்கு தேவையான தண்ணீர் அடிக்கடி கொடுக்கப்படவேண்டும். மின்விசிறி மற்றும், ஈரத்துணிகளை பயன்படுத்துதல் வேண்டும் மற்றும் அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் நீராடவேண்டும்.

- பணிபுரியும் இடத்தின் அருகே போதிய அளவு குடிநீர் கிடைக்க வழிவகை செய்யவேண்டும்.
- தொழிலாளர்கள் நேரடி சூரிய ஒளியில் வேலை செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும், அவ்வாறு வேலை செய்யும்பொழுது, கூடுதல் நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- வெயில் குறைவாக உள்ள நேரங்களில் கடுமையான வேலைகளை செய்ய திட்ட மிடல் வேண்டும், தொழிலாளர்கள் மற்றும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் மருத்துவ நலனில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செய்ய கூடாதவைகள்:

- நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களில் குழந்தைகளையோ அல்லது செல்ல பிராணிகளையோ விட்டு செல்லக்கூடாது.
- பொதுவாக வெயிலில் செல்வதையும், குறிப்பாக நண்பகல் 12.00 மணிமுதல் பிற்பகல் 3.00 மணிவரை செல்வதையும் தவிர்க்கவும். அடர்த்தியான நிற உடைகள் மற்றும் இறுக்கமான உடைகள் அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ள நேரங்களில் கடுமையான வேலைகள் செய்வதை தவிர்க்கவேண்டும்.
- மது அருந்துவது, டீ, காபி அருந்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது இது உடம்பில் உள்ள நீர்சத்தை குறைக்கும். புரதச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு கரூர் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு.த.அன்பழகன்,இ.ஆ.ப., கேட்டுக்கொள்கிறார்.

வெளியீடு : செய்தி மக்கள் தொடர்புத்துறை அலுவலர், கரூர்.