

അപകട സാധ്യത അറിയിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നടപടികളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിന്



ആശുപത്രികൾ

തൊഴിലാളികളെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുക.



ബസ് സ്റ്റേഷനുകൾ

കഴിവതും ബസ് സ്റ്റേഷനുകളും കാത്തിരിപ്പ് കേന്ദ്രങ്ങളും തണൽ ഉള്ളതും കുടിവെള്ളം ലഭിക്കുന്നതുമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ക്രമീകരിക്കുക.



തൊഴിലിടങ്ങളിൽ

തൊഴിലാളികൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും തണലും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ജോലി സമയം കഴിവതും താപനില കുറവുള്ള സമയങ്ങളിലേക്ക് ക്രമീകരിക്കുക.



ലൈബ്രറികൾ, മതപരമായ സ്ഥാപനങ്ങൾ, അമ്പലങ്ങൾ, ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ
തുടങ്ങിയവ വിശ്രമ കേന്ദ്രങ്ങൾ ആയി പ്രവർത്തിക്കുക.



തെരുവുകളിൽ

താമസിക്കുന്നവർക്ക് ടാങ്കുകളിൽ വെള്ളം എത്തിച്ചു നൽകുക. അതോടൊപ്പം വെള്ളത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയുക.



സ്കൂളുകൾ

വിദ്യാർത്ഥികളെ വേനൽക്കാലത്തെ ഉയർന്ന അന്തരീക്ഷ താപനിലയെ പറ്റിയും പല സ്കൂളുകളിലും മധ്യവേനൽ അഡ്വൈസിനുകളിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങളെ പറ്റിയും അറിയിക്കുക.



ഇലക്ട്രിസിറ്റി ബോർഡുകൾ

രോഗികളും ദുർബലരും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും അവശ്യസ്ഥലങ്ങളിലും വൈദ്യുതി ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.



പാർക്കുകളും മൃഗശാലകളും നീന്തൽ കുളങ്ങളും
കൂടുതൽ നേരം തുറന്നു പ്രവർത്തിക്കുക.



സൂര്യാഘാതത്തിൽ നിന്നും സൂര്യാപത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ



2023 ലെ ആദ്യ സൂര്യാഘാത മുന്നറിയിപ്പ്

ചെയ്യേണ്ടതും(✓) ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതും(X)

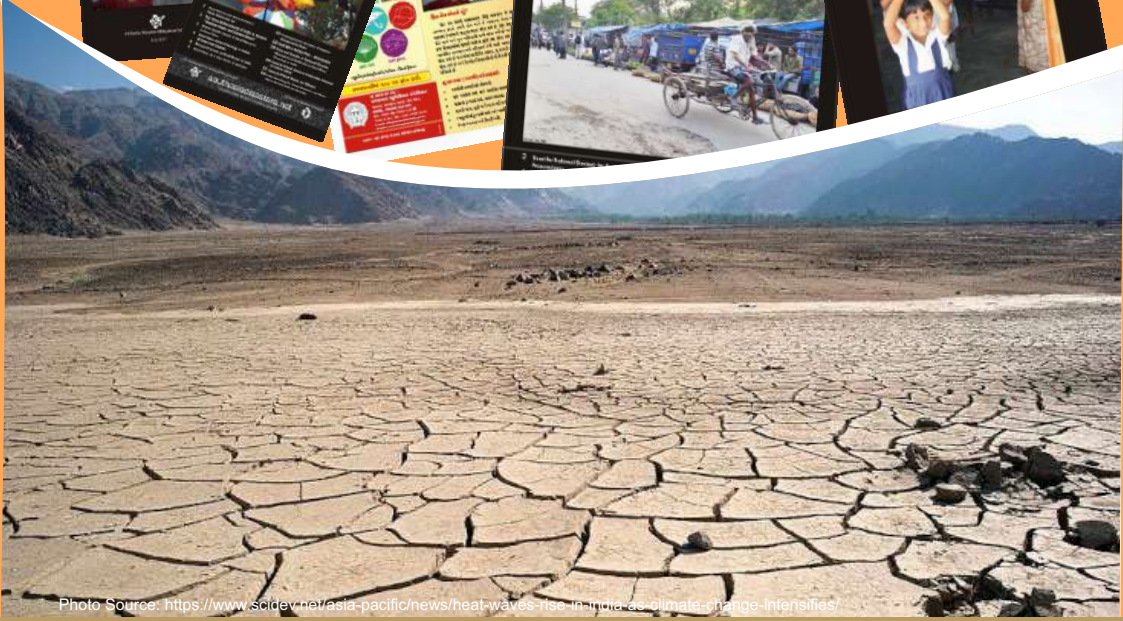


Photo Source: [https://www.sciencenews.org/article/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/](https://www.sciencenews.org/article/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies)

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory: <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596>
India Meteorological Department for accurate information: https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php

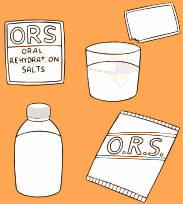
ചെയ്യേണ്ടതും(✓) ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതും(X)



ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക (ദാഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും).



തണിമത്തൻ, വെള്ളരി, നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച് തുടങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കുക ഇളം നിറത്തിലുള്ളതും കട്ടികുറഞ്ഞതും അയഞ്ഞതുമായ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക പുറത്ത് ആയിരിക്കുമ്പോൾ കൂട, തൊപ്പി, തോർത്ത് തുടങ്ങിയവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് തല വെയിലിൽ നിന്നും മറച്ചു പിടിക്കുക പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കാതെ പുറത്ത് പോകരുത്.



ഓ ആർ എസ് ലായനി, ഉപ്പിട്ട നാരങ്ങാവെള്ളം, സംഭാരം, പഴച്ചാറുകൾ തുടങ്ങിയവ കുടിക്കുക വീടിനുള്ളിൽ തണുപ്പുള്ളതും വായു സഞ്ചാരം ഉള്ളതുമായ ഇടത്ത് ഇരിക്കുക.



പാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കുട്ടികളെയും വളർത്തു മൃഗങ്ങളെയും ഇരുത്തിയിട്ട് പോകരുത്. നിർത്തിയിട്ടതും പാർക്ക് ചെയ്തതുമായ വാഹനങ്ങളിലെ താപനില അപകടകരമായേക്കാം.



കൈക്കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ചെറിയ കുട്ടികളെയും ഗർഭിണികളെയും വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവരെയും മാനസിക രോഗികളെയും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരെയും (പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും കൂടിയ രക്തസമ്മർദ്ദവും ഉള്ളവരെ) തണുത്ത കാലാവസ്ഥയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും കൂടിയ താപനിലയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് വരുന്നവരെയുമാണ് സൂര്യഘാതത്തിൽ നിന്നും ആദ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത്.



ക്ഷീണം, തലകറക്കം, ചർദ്ദി, തലവേദന, കഠിനമായ ദാഹം, അളവ് കുറഞ്ഞതും കടും മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ളതുമായ മൂത്രം, ഉയർന്ന ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശ്വാസം എടുക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ഉയർന്ന ശ്വാസോച്ഛാസം തുടങ്ങിയ സൂര്യഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.



മേൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോ ഉയർന്ന ശരീര താപനില ഉള്ളതോ, ചൂടുകാരണം ബോധരഹിതരോ ആയവരെ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ 108/102 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക.



നേരിട്ടുള്ള വെയിലും സൂര്യരശ്മികളും ശരീരത്തിലോ വീടിനുള്ളിലോ നേരിട്ട് കടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത് പകൽ സമയം വാതിലുകളും ജനാലകളും അടച്ചിടുക. പ്രത്യേകിച്ച് വെയിൽ നേരിട്ട് ഏൽക്കുന്ന വാതിലുകളും ജനാലകളും തുറക്കാൻ പാടില്ല. അവ വൈകുന്നേരങ്ങളിലോ രാത്രിയിലോ തണുത്ത കാറ്റ് ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നതിനായി തുറന്നിടാവുന്നതാണ്.



കാലാവസ്ഥ സംബന്ധമായ വാർത്തകൾക്കായി റേഡിയോ കേൾക്കുകയോ പത്രം വായിക്കുകയോ ടെലിവിഷനിൽ വാർത്ത കാണുകയോ ചെയ്യുക. കാലാവസ്ഥ സംബന്ധമായ വാർത്തകൾക്കായി ഐ എം ഡി യുടെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യാം: https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php



ഉയർന്ന താപനില ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യാതിരിക്കാനും ഉയർന്ന അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക ഉയർന്ന താപനിലയുള്ള സമയങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 നും 3 മണിക്കും ഇടയിലുള്ള സമയത്ത് പുറത്ത് ഇറങ്ങാതെ ഇരിക്കുക.



പുറത്തുപോകുമ്പോൾ ചൂടു കുറവുള്ള സമയങ്ങളിൽ (രാവിലെയും വൈകുന്നേരങ്ങളിലും) പോകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.