

# పద్ధతులను ప్రోత్సహించడం మరియు బలోపేతం చేయడం జరుగుతుంది ప్రమాద సమాచారం చర్య కోసం :



## ఆసుపత్రి

ఆసుపత్రులు మరియు ఆరోగ్య కేంద్రాలతో కార్మికులను లింక్ చేయండి.



## బస్ స్టేషన్

నీడ మరియు నీటి పంపిణీ కోసం బస్ స్టాప్లను ఏర్పాటు చేయండి.



## కార్మికులు

నీరు మరియు నీడ కార్మికులకు అందించండి, తక్కువ వేడి తీవ్రత ఉన్న సమయానికి పనిని మార్చండి.



## మత సమాహాలు లేదా లైబ్రరీ బోర్డులు

దేవాలయాలు మరియు గ్రంథాలయాలను మరియు మాల్ శీతలీకరణ కేంద్రాలు / విశ్రాంతి స్థలాలుగా అందించండి.



## నీరు

నీటి ట్యాంకర్లు అందించండి మురికివాడల నివాసులకు. అనవసరమైన నీటి వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి.



## పాఠశాల

పాఠశాల విద్యార్థులకు తెలియజేయండి, సెలవు పెడ్యూల్ లేదా పాఠశాల సమయాలలో మార్పు గురించి.



## విద్యుత్

క్లిష్టమైన సౌకర్యాలు/దుర్బల సమాహాలు వరకు విద్యుత్ సరఫరా నిర్వహించండి.



## పార్కులు, జూ మరియు సిమ్మింగ్ పూల్స్

ప్రజలకు తెరిచి ఉండే సమయాన్ని పెంచండి.

# వడగాలుల నుండి రక్షణ కోసం సలహా



2023లో మొదటి వడగాలుల హెచ్చరిక



చేయవలసిన మరియు చేయకూడని కార్యకలాపాల జాబితా

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596> and India Meteorological Department for accurate information. [https://internal.imd.gov.in/pages/city\\_weather\\_main\\_mausam.php](https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php)

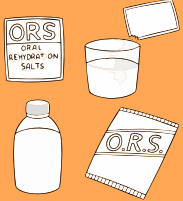
Photo Source: <https://www.scidev.net/asia-pacific/news/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/>

# చేయవలసిన మరియు చేయకూడని కార్యకలాపాల జాబితా



దాహం వేయకపోయినా సరిపడా నీళ్లు తాగండి.

పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నిమ్మ, నారింజ వంటి తాజా పండ్లను తినండి. సన్నగా, వదులుగా, కాటన్ వస్త్రాలు ధరించడం ఉత్తమం. ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి నుండి మీ తలని రక్షించడానికి గొడుగు, టోపీ మరియు టవల్ ఉపయోగించండి. చెప్పులు లేకుండా బయటకు వెళ్లవద్దు.



ఓరల్ రిహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS) ఉపయోగించండి, నిమ్మరసం, మజ్జిగ లేదా లస్సీ వంటి ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలు మరియు కొంచెం ఉప్పు కలిపిన పండ్ల రసాలు త్రాగండి. బాగా వెంటిలేషన్ ఉన్న చల్లని ప్రదేశాలలో ఇంటిలోపల ఉండండి.



పిల్లలను లేదా పెంపుడు జంతువులను పార్క్ చేసిన వాహనాల్లో ఉంచవద్దు వాహనం లోపల ఉష్ణోగ్రత ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు.



ఈ వ్యక్తుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి: శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బయట పనిచేసే కార్మికులు, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా గుండె జబ్బు మరియు రక్తపోటు రోగులు మరియు చల్లని ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన వారికి కూడా జాగ్రత్తలు ఇవ్వాలి.



"వేడి కారణంగా వచ్చే ఒత్తిడి" లక్షణాల కోసం చూడండి ఇందులో తల తిరగడం లేదా మూర్చ వికారం ఉన్నాయి లేదా వాంతులు, తలనొప్పి, విపరీతమైన దాహం, అసాధారణంగా పసుపు మూత్రం వస్తోంది మరియు వేగవంతమైన శ్వాస మరియు గుండె కొట్టుకోవడం.



ఎవరైనా అధిక ఉష్ణోగ్రత లేదా అపస్మారకంగా కలిగి ఉన్నవారు లేదా చెమట పట్టడం ఆగిపోయింది, మీరు కనుగొంటే వెంటనే ౧౦౨/౧౦౮కి కాల్ చేయండి.



ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి మరియు వేడి గాలులు నిరోధించండి. ఆ సమయంలో కిటికీలు మరియు కర్టెన్లు మూసి ఉంచండి, రాత్రి వాటిని తెరవండి చల్లటి గాలిని లోపలికి అనుమతించడానికి.



రేడియో వినండి, వార్తాపత్రికలు చదవండి, స్థానిక వాతావరణ వార్తల కోసం సెలివిజన్ చూడండి మరియు IMD వెబ్సైటును కూడా ట్రాక్ చేయండి [https://internal.imd.gov.in/pages/city\\_weather\\_main\\_mausam.php](https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php)



వేసవి కాలంలో అధిక ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి, గరిష్ట వేడి సమయంలో వంట చేయడం మానుకోండి, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం ౧౨ నుంచి ౩ గంటల మధ్య బయటకు వెళ్లవద్దు



వీలైతే, మీ బహిరంగ కార్యకలాపాలను ఉదయం మరియు సాయంత్రం వరకు పరిమితం చేయండి.