செய்தி வெளியீடு எண். 207 நாள். 17.04.2017

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் நாளை (18.04.2017) இயல்பு நிலையை விட கூடுதலாக வெப்பம் அதிகரிக்கும் என சென்னை வானிலை மையம் அறிவுறுத்திவுள்ளதால் பொதுமக்கள் வெயிலில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி.எ.சுந்தரவல்லி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் வேண்டுகோள்.

~~~~~

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் நாளை (18.04.2017) இயல்பு நிலையை விட கூடுதலாக வெப்பம் அதிகரிக்கும் என சென்னை வானிலை மையம் அறிவுறுத்திவுள்ளதால் பொது மக்கள் வெப்பத்திலிருந்து தங்களை காத்துக் கொள்ள கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை கடை பிடிக்குமாறும் திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி.எ.சுந்தரவல்லி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

பொது மக்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள்:

அதிக வெப்பம் தொடர்பாக வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் வாயிலாக நாள்தோறும் வெளியிடப்படும் செய்திகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சாறு நிறைந்த பழங்களை அதிக அளவில் உட்கொள்ளவும், தாகம் வரும் வரை காத்திராமல் அடிக்கடி தண்ணீர் பருகவும்.

அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நலம்.

காற்றோட்டமான மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

வீட்டிலிருந்து வெளியில் செல்லும் போது கண்ணாடி, குடை, காலணி அணிந்தும் மற்றும் குடிநீர் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

தவிர்க்க இயலாத சூழ்நிலையில் வெளியே செல்லும் போது குடிநீர் எடுத்துச் செல்வதுடன் தலை, கழுத்து மற்றும் கைகளை சிறிது ஈரமான துணியினால் மூடி செல்ல வேண்டும்.

வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் மோர், அரிசி கஞ்சி, எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் லஸி ஆகிய குளிர்பானங்களை அருந்த வேண்டும்.

வெப்பத்தின் காரணமாக ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகள் (பக்கவாதம், சொறி, சிரங்கு, உடல் தளர்ச்சி, தலைவலி) ஆகியவை ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்

கால்நடைகளை நிழலான இடங்களில் தங்க வைப்பதோடு அவற்றிற்கு தேவையான அளவு தண்ணீரை வழங்கிட வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை:

பொதுமக்கள் அவசிய தேவையின்றி வெயிலில் செல்ல வேண்டாம். குறிப்பாக நண்பகல் 12.00 மணி முதல் 03.00 வரை வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை அதிகமுள்ள திரவங்களை தவிர்க்கவும் மிக குளிர்ந்த பானங்களை அருந்துவதை தவிர்க்கவும்.

குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை வாகனம் நிறுத்தும் இடங்களில் (Parking) வாகனங்களில் விட்டு செல்ல வேண்டாம்.

கனமான / இருக்கமான ஆடைகள் அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும் என மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி எ. சுந்தரவல்லி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்.

வெளியீடு. செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலகம், திருவள்ளூர்
~~~~~