

கோடைக்காலத்தில் அதிக வெப்பம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகளை தவிர்க்க பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்து பொது மக்களுக்கு மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி.எ.சுந்தரவல்லி,இ.ஆ.ப., அவர்கள் அறிவுறுத்தல்

கோடைக்காலத்தில் வெப்பத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் என்பதால், பொது மக்கள் வெப்பத்திலிருந்து தங்களை காத்துக் கொள்ள கீழ்க்காணும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கடைபிடிக்குமாறும் திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

அதிக வெப்பம் தொடர்பாக வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் வாயிலாக நாள்தோறும் வெளியிடப்படும் செய்திகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் தாகம் இல்லாத போதும் தேவையான அளவு குடிநீர் அருந்த வேண்டும். உப்பு-சர்க்கரை கரைசல் (ORS) மற்றும் வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் மோர், அரிசி கஞ்சி, எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் லஸி ஆகிய குளிர்மானங்களை அருந்த வேண்டும். காற்றோட்டமான மெல்லியபருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும். வீட்டிலிருந்து வெளியில் செல்லும் போது கண்ணாடி, குடை, காலணி அணிந்தும் மற்றும் குடிநீர் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். தவிர்க்க இயலாத சூழ்நிலையில் வெளியே செல்லும்போது குடிநீர் எடுத்துச் செல்வதுடன் தலை, கழுத்து மற்றும் கைகளை சிறிது ஈரமான துணியினால் முடி செல்ல வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நீர்ச்சத்து அதிக அளவு உள்ள பானங்கள் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் மற்றும் பழங்கள் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை வாகனம் நிறுத்தும் இடங்களில் (Parking) வாகனங்களில் விட்டு செல்ல வேண்டாம். குழந்தைகள் வெயில் நேரங்களில் குறிப்பாக நண்பகல் 12.00 மணிமுதல் 4.00 வரை வெளியில் சென்று விளையாடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு தேவையான அளவு குடிநீர் வழங்கவும் மற்றும் அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். கால்நடைகளை நிழலான இடங்களில் தங்கவைப்பதோடு அவற்றிற்கு தேவையான அளவு குடிநீரை வழங்கிட வேண்டும் எனவும் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி.எ.சுந்தரவல்லி,இ.ஆ.ப., அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்.

வெளியீடு: செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர், திருவள்ளூர்.