ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಆರಂಭ: ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಸದ್ಯ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹ ಹೊರಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರನ್ನು ಈ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ರ್ಯಾಶಸ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವಿಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ.

ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶಾಖದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ನಿಂಬೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಶರ್ಬತ್ ನೀಡಬಹುದು.  
  
ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಅಥವಾ ಬೈಕು ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ತಣ್ಣಗಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಸಂಜೆ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ.  
  
ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಿ: ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕವರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರ್ಯಾಶಸ್, ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಟೋಪಿ ಮತ್ತು ಛತ್ರಿಗಳು ಕಠಿಣವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
  
ಲೈಟ್ ಕಲರ್ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ: ಈ ಋತುವಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಇತರ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹತ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸುಡುವ ಶಾಖದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ದದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.  
  
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ: ಋತುಮಾನವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬಿನ, ಹಳಸಿದ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಆಹಾರವು ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಾಲೋಚಿತ ಉತ್ಪನ್ನವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.  
  
ಹೀಟ್‌ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹೊಡೆತದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹ, ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ: ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಸುಸ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ತಲೆನೋವು ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ.