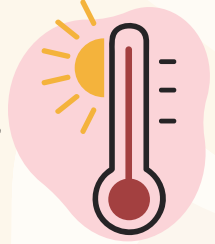


# ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಏನು:

ಉಷ್ಣಾಂಶ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ (ಅಂದರೆ ಬಯಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣಾಂಶವಾದ ೪೦ ಡಿಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ೩೦ ಡಿಗ್ರಿ) ತಲುಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟಾಗ ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



## ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು:

ಹಿರಿಯರು, ಶಿಶುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು, ಬೀದಿಬದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ, ದೇಶೀಯ ಜನರು, ನಗರದ ಬಡವರು, ದಿವ್ಯಾಂಗರು, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.



## ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು:

### ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ

ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 39 ಡಿಗ್ರೀ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಅಂದರೆ 102 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ದೇಹದ ಊತ.

ಇವುಗಳನ್ನು  
ಮಾಡಿ →

ದೈಹಿಕ  
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು  
ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತಂಪಾದ  
ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ತಂಪಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ  
ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು  
ಹಾಗೂ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್  
ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು  
ಬಳಸುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಇದ್ದರೆ  
ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಹೃದ್ರೋಗ  
ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ  
ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು  
ಮುಂದುವರೆದರೆ ತಕ್ಷಣ  
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ  
ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

## ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ

**ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ:** ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ತಲೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತಗಳು.



ಇವುಗಳನ್ನು  
ಮಾಡಿ →

ತಂಪಾದ  
ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು  
ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ

ನೀರು  
ಕುಡಿಯಿರಿ

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಂಪಾದ,  
ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು  
ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ  
ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು  
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತ್ವಚೆಯ  
ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು  
ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸತತವಾಗಿ  
ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ  
ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು  
ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ  
ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ  
ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ

## ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ

### ಬಿಸಿಲ ಹೊಡೆತ:

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ  
ಗೊಂದಲ, ಮೂರ್ಛರೋಗ ಅಥವಾ  
ಕೋಮಾ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪ್ರಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ ಹಾಗೂ  
ವಾಂತಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗುವ  
ತೇವ ತ್ವಚೆ. ತಲೆ ನೋವು. ವೇಗದ  
ನಾಡಿಮಿಡಿತ.

ಇವುಗಳನ್ನು  
ಮಾಡಿ ↓



ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು  
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು  
ಪರಿಗಣಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ  
ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ  
ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು  
ತಂಪಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ  
ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಹಾಗೂ  
ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು  
ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ  
ಅದನ್ನು ಕಳಚಿ.

ಅವರ ಸುತ್ತ ಆದಷ್ಟು  
ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ  
ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ  
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಅಥವಾ  
ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ  
ತಣ್ಣಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು  
ಇಡಿ. (ವಿಶೇಷವಾಗಿ  
ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಕಂಕುಳು  
ಮತ್ತು ತೊಡೆ  
ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ.)

ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನೂ ನೀಡಬೇಡಿ. (ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ  
ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇದು  
ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಇತರೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು).

## ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ:

### ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವೆಂದರೆ.



- ★ **ತರಕಾರಿಗಳು:** ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಗಳಾದಂಥ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ. ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳು (ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ), ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು. ಸೌತೇಕಾಯಿಯು ೯೬ ಪ್ರತಿಶತ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿದೆ.
- ★ **ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿ:** ನೆಲ್ಲಿ/ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಮಾವು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಇತರೆ.
- ★ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳಾದ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ★ ತಂಬುಳಿ/ತಂಬಿ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂಥ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನಂಥ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಸಾಧ್ಯವದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ★ ಕರಿದ, ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ★ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

### ತಂಪಾಗಿರಲು ನೀವು ಯಾವ ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?

ಕಾಲೋಚಿತ, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ದುಬಾರಿ ಅಥವಾ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಇತರೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

## ಏನೇನು ಕುಡಿಯಬಹುದು?

★ ನಿಮಗೆ ದಾಹ ಎನಿಸದಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಿಂದ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

★ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಾ?

★ ತೀರಾ ತಂಪಾದ/ಕೊರೆಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ಮದ್ಯ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಸೋಡಾದಂಥ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

★ ಎಳನೀರು, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ರಸಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇತರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಪೇಯಗಳು ಲಸ್ಸಿ, ತೋರಣಿ (ಅಕ್ಕಿ ನೀರು) ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜೆಗೆ.

★ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೂತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ಈಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

## ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೈ ಸುಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆದರೆ ಇವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಹಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.



★ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತ ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಅಲೋವೇರಾ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಬೇವು, ಗುಲಾಬಿ, ತುಳಸಿ ಹಾಗೂ ಲಾವಂಚದಂಥ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಅವು ದೊರಕುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂಥ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ, ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯ ಲೋಷನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.

★ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಸಹಾ ಬಳಸಬಹುದು.

★ ತಂಪು ನೀಡಿ, ಬಲವರ್ಧನೆಗೊಳಿಸುವಂಥಾ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೆವರು ಆವಿಯಾದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ/ಸಮುದಾಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವಂಥ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



## ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಹೊರಾಂಗಣ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿಯಂಥಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಚರ್ಮದ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂಥಾ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ.

★ ಅದೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂಥಾ ಟೋಪಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ತಲೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆ/ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

★ ಒಂದು ಒಯ್ಯುವಂಥ ಬ್ಯಾಟರಿ ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೀಸಣಿಗೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.

★ ಸಾಕಷ್ಟು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.

★ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದೊಡ್ಡ ಮರದಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೆರಳಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಇರುವ ನೆರಳಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ, ಕತ್ತಲೆಕೋಣೆಯಂತಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬಹುದು.



★ ಉಷ್ಣತೆಯು ೩೫ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೀಲಿಂಗ್ ಫ್ಯಾನ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ 35 degree Celsius ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆದ್ರತೆ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಆಗ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಫ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ಮುಚ್ಚಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀರಾ ಹಾನಿಕರ.

★ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲೆಲ್ಲಾ ಟೇಬಲ್ ಫ್ಯಾನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಏರ್ ಕೂಲರ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಆನಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬಲ್ಬ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿದ್ಯುತ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಆಫ್ ಮಾಡಿಡಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಲಾವಂಚ/ಮಡಿವಾಳ ಬೇರು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲಿನಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ. ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೋಹದ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಿ.

★ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.

★ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೀರಿನ ಬೋಗುಣಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಆವಿಯಾಗಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನಿಮ ಕಿಟಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಸಹ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಇಡಿ.

★ ಮನೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

★ ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೋಹ ಹಾಗೂ ತಗಡಿನ ಛಾವಣಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಣ್ಣಿನ ಛಾವಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

