

उष्णता सुटणे

उष्णतेला सामोरे जाणे (उष्णतेचा सामना करणे)

उष्णतेला सामोरे जाण्यासाठी आणि आपले आरोग्य उन्हाळ्यात चांगले ठेवण्यासाठी खालील ५ सोप्या पद्धती

1

पाणी योग्य प्रमाणात पिणे

— पाणी स्वच्छ
असावे आणि जास्त
थंड असू नये.



2

आपल्या सोबत नेहमी ORS

ठेवा - स्वतःचे ORS तयार
करण्याची पद्धत - एक लीटर पाण्यात
६ चमचे साखर आणि अर्धा चमचा मीठ
टाकून चांगले मिसळून घेणे.



3

आपल्याकडे मिळणारे स्वच्छ आणि ताजे रस पिणे

उदाहरण - लिंबू पाणी, ऊसाचा रस,
ताक. खूप चहा, कॉफी किंवा सोडा
पिणे टाळा.



4

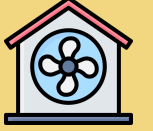
अंगावर ढीले आणि फिकट रंगाचे कपडे वापरणे -
सूती कपडे ही हलक्या कामासाठी अतिशय चांगले असतात.
पण पॉलिस्टर कपडे ही अति श्रमाचे काम करण्यासाठी उत्तम
असतात कारण ते घाम शोषून घेत नाहीत आणि वजनाने हलके
असतात.



5

आपले घर थंड ठेवा -

टेबल फॅन/ पंखे वापरा. आपल्या
खिडकी जवळ लहान रोपे / झाडे
ठेवा आणि रात्री च्या वेळी खिडक्या
उघड्या ठेवा.



कृतिशील व्हा आणि मदत मिळावा



आपली त्वचा ही सुजलेली आणि
ओली आहे का? आपली त्वचा
नेहमी पेक्षा अधिक लालसर दिसत
आहे का? तुम्हाला किंवा तुमच्या
कोणत्याही परिचित व्यक्तीला फिट्स
/ फेफरे आले आहेत का?

अशा वेळी आपल्या हातातील काम त्वरित
थांबवा आणि थंड जागेत जा. गरज
भासल्यास अंगावरील कपडे सैल करा.
शरीराला थंड हवा लागू द्या.

तुम्हाला किंवा इतरांना खूपच थकल्यासारखे वाटत आहे का किंवा खूप घाम येत आहे का?
त्यांना चक्कर किंवा उलट्या होत आहेत का? त्यांना किंवा तुम्हाला खूपच ताप आला आहे का?
(40 डिग्री सेल्सियस पेक्षा जास्त)

❖ वरील प्रमाणे, आपल्या शरीराला थंड ठेवण्यासाठी सूती कपड्यांचा वापर करणे
जेणेकरून आपल्या शरीराचे तापमान कमी होईल.

❖ जर ऊन लागलेल्या व्यक्तीला चक्कर येत असल्यास किंवा बेशुद्धीत
बडबड करीत असल्यास त्यांना पाणी प्यायला देवू नका.

❖ जर अंगातील ताप जास्त असेल, ती व्यक्ती गोंधळलेली असेल
आणि त्या व्यक्तीला घाम येत नसेल तर अशा प्रकारची लक्षणे
घातक होवू शकतात. अशा वेळी त्वरित तुमच्या आरोग्य केंद्राशी
किंवा वेलनेस फेसिलिटेटर यांच्याशी संपर्क साधा.



खालील व्यक्तींच्या संरक्षणास प्राधान्य द्या

व्यक्ती



वृद्ध व्यक्ति



लहान मुले आणि
तान्हे बाळ



गर्भवती महिला



घराबाहेर काम करणारे
कामगार, रस्त्यावर
साहित्य विकणारे,
बांधकाम कामगार,
शेतकरी, मासेमारी
व्यवसाय करणारे



दिव्यांग व्यक्ती



प्रदीर्घ आजार
असणाऱ्या व्यक्ती



आणि तुमच्या माहिती
प्रमाणे ज्या सामाजिक,
सांस्कृतिक आणि आर्थिक
अल्पसंख्यांक, ज्यांना गरज
असेल

समाजातील विविध समुदायातील लोकांना माहिती देण्याकरिता आमच्या मार्गदर्शक
पुस्तिकेची मदत घ्या "उन्हाळ्यात स्वस्ती"



आवश्यकता पडल्यास खालील e-mail id वर संपर्क साधावा - vedika.t@catalysts.org

