

## ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ

ಚಳಿಗಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 5 ಸಲಹೆಗಳು

1

### ಹೊಗೆ

ಗಾಳಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿ, ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮಟ್ಟವು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವಾಗ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ (ಸಂಜೆಯ ನಂತರ) ಹೊರಾಂಗಣ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ



2

### ಫ್ರಾಸ್ಟ್ / ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ

ಅತಿಯಾದ ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ದೇಹವು ಶೀತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶೀತದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದುಬ್ಬಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



3

### ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಚಳಿಗಾಲವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



4

### ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೀಮಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಯೋಗ- 30 ನಿಮಿಷ, ನಡಿಗೆ- 30 ನಿಮಿಷಗಳು, ಮನೆಯ ಕೆಲಸ- 30 ನಿಮಿಷ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ.



5

### ನೀರಿನ ಸೇವನೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮದ್ಯಪಾನ ಇವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ.



## ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಶೀತ-ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಶೀತದ ಅಲೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು:

### ರೋಗಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು:

ಶೀತ / ಜ್ವರ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಗಂಟಲು ಊತ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ, ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ನೋವು



### ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು
- ಎದೆಯ ಬಿಗಿತ
- ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಶೀತ
- ಉಬ್ಬಸ



### ಕ್ರಿಯೆ

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

- ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ASHA ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
- ಸೋಂಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.



## ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ



ಹಿರಿಯರು



ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು



ಗರ್ಭಿಣಿಯರು



ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು (NCDs, HIV, Tb ಮತ್ತು ಇತರರು)



ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮುಂತಾದ ಹೊರಾಂಗಣ ಕೆಲಸಗಾರರು



ದಿವ್ಯಾಂಗರು (ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯ ಉಳ್ಳವರು)



ಮನೆಯಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ

ನೀವು ಈ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಶೀತ ಅಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿಗಾಗಿ, ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ನಲ್ಲಿ <https://swasti.org/climate-x-health> ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ, [contactus@catalysts.org](mailto:contactus@catalysts.org) ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ನೆನಪಿಡಿ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ.

ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಔಷಧ ಇಲಾಖೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ, AIIMS ಬೆಂಗಳೂರು

