

ಬೀಟ್ ದ ಹೀಟ್

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ 5 ಸುಲಭ ಸಲಹೆಗಳು



1

ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
ನೀರು ತುಂಬಾ ತಂಪಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.



2

ಓರ್ವ ಎಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
ನಿಮ್ಮ ಓರ್ವ ಎಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ತಯಾರಿಸಿ: 1 ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು 1/2 ಟೀಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.



3

ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದಷ್ಟು ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಸೋಡಾ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



4

ಸಡಿಲವಾದ, ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ
ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬೆವರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಾರವಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



5

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇರಿಸಿ
ನೆಲದ ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಬಳಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.



ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ



ಚರ್ಮವು ಊದಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಹಪಿಯಾಗಿದೆಯೇ?
ಚರ್ಮವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ? ನೀವು/ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.

ನೀವು/ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ತುಂಬಾ ದಣಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ?, ತುಂಬಾ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ನಿಮಗೆ/ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರವಿದೆಯೇ (೪೦ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು?)

- ಹೌದು ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಂಪಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಹೌದು ಅವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೊಬ್ಬೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಹೌದು ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದಂತೆ ತೋರಿದರೆ, ಬೆವರಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಕ್ಷೇಮ ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲೇಬೇಕಾದವರು



ಹಿರಿಯರು



ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು



ಗರ್ಭಿಣಿಯರು



ಹೊರಾಂಗಣ ಕೆಲಸಗಾರರು: ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ನಿರ್ಮಾಣ ಕೆಲಸಗಾರರು, ರೈತರು, ಮೀನುಗಾರರು ಇತ್ಯಾದಿ



ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು



ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು.

ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ "ಸ್ವಸ್ತಿ ಇನ್ ಸಮ್" ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.



ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: vedika.t@catalysts.org