







వేడి నుండి తప్పించుకోగలరు

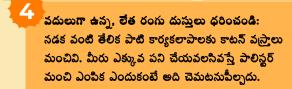
ఈవేసవిలో మంచి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం అనుసరించాల్సిన 5 సులభమైన చిట్కాలు



ఎల్లప్పుడూ నీరు త్రాగండి: నీరు శుభంగా ఉండాలి మరి యు అతి చల్లగాఉం డకూడదు 2
ORS ను ఎల్లప్పడు అందుబాటులోఉంచుకోండి:
మీ స్వంత ORS ని తయారుచేసుకోండి: 6
టీస్పూన్లు చక్కెర మరియు ్హటీస్పూన్
ఉప్పును 1 లీటరు స్వచ్ఛమైన
నీరులో కలిపి తయారుచేసుకోండి



స్థానికంగా దొరికే డ్రింక్స్ త్రాగండి: ఉదాహరణకు నిమ్మరసం, చెరుకురసం మరియు, మజిగ మొదలైనవి త్రాగవచ్చు. టీ, కాఫీ లేదా సోడా ఎక్కువగా తాగడం మానుకోండి,





మీ ఇంటిని ఎల్లప్పడు చల్లగా ఉండేటట్లు చూడండి. ప్లోర్ ప్యాన్స్ ఎల్లప్పడు వాడుకలో ఉంచండిహొ మెక్కలను కిటికీలకు సమీపంలో ఉంచండిహొ రాత్రి సమయంలో కిటికీలు తెరచి ఉంచండి.



తక్షణ చర్య తీసుకోండి. సహాయం తీసుకోండి



చర్మం వాపు మరియు తేమ కలిగి ఉన్నదా? అది చూడడానికి సాధారణం కంటే ఎర్రగా ఉందా? మీకు గాని మిలొ ఎవరికైనా గాని తిమ్మిరిగా ఉన్నదని అనిపిస్తుదా? అయితే

పని చేయడం ఆపండి మరియు చల్లని ప్రదేశానికి వెళ్ళండి లేదా ఈ లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిని తరలించండి. అవసరమైతే బట్టలు విపండి మీరు లేదా మీకు తెలిసినవారు ఎవరైనా బాగా అలసిపోయి, చెమటలు పట్టినట్లుఅనిపిస్తే? ఇది కాకుండా మూర్ఛపోయారా లేదా వాంతి చేసుకున్నారా? మీరు లేదా మీకు తెలిసినవారు ఎవరైనా అధిక జ్వరం ఉందా (40 డిగ్రీల కంబే ఎక్కువ సెల్సియస్)?

- ઋ పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వారి వంటిలో ఉన్న ఉష్ణోగతను తగ్గించడానికి చల్లని దున్నులను ఉవయోగించి వారి వంటిలో ఉన్న వేడిని తగ్గించండి
- 🛱 వారు న్నృహ తప్పి పడిపోయినా లేదా గోనుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే వారికి తాగడానికి నీరు లేదా ఇంకా ఏమైనా ఇవ్వకండి
- H ఉష్ణోగ్రత నిరంతరం ఎక్కువగా ఉన్నా, ఆ వ్యక్తి అయోమయంలో ఉన్నట్లు అనిపించినా, చెమట వట్టడం లేదంటే ఈ లక్షణాలు చాలా ద్రమాదం కనుక వెంటనే వైద్యనహాయం పొందండి. తక్షణమే మీ నమీవ వైద్యకేంద్రాన్ని నంద్రదించండి, లేదా వెల్నెస్ ఫెసిలిటీ నంద్రదించండి



రక్షించడంలోవీరికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



వృద్ధలుజి



శిశువులు మరియు పిల్లలు



గర్భవతి స్ట్రీలు



బహిరంగ కార్మికులు: వీధివర్తకులు, నిర్మాణం కార్మికులు, రైతులు, మత్స్యకారులు మొదలయినవారు



వైకల్యంతో ఉన్న వారు



దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుతో బాదపడుతున్న వారు



మీ సరైన తీర్పు ప్రకారం ఏదైనా ఇతర సామాజిక సాంస్కృతిక మరియు ఆర్థిక మైనారిటీకి నహాయం అదించండి.

వివిధ సంఘాలకు కావలసిన పూర్తిస్థాయి చిట్కాల కోసం, దయచేసి చూడండి సమగ్ర గైడ్, "వేసవిలోస్వస్తి".

