

వేడి నుండి తప్పించుకోగలరు

ఈవేసవిలో మంచి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం అనుసరించాల్సిన 5 సులభమైన చిట్కాలు



1

ఎల్లప్పుడూ నీరు త్రాగండి:
నీరు శుభ్రంగా ఉండాలి మరియు అతి చల్లగా ఉండకూడదు



2

ORS ను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంచుకోండి:
మీ స్వంత ORS ని తయారుచేసుకోండి: 6 టీస్పూన్లు చక్కెర మరియు 1 టీస్పూన్ ఉప్పును 1 లీటరు స్వచ్ఛమైన నీరులో కలిపి తయారుచేసుకోండి



3

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



4

వదులుగా ఉన్న, లేత రంగు దుస్తులు ధరించండి:
నడక వంటి తేలిక పాటి కార్యకలాపాలకు కాటన్ వస్త్రాలు మంచివి. మీరు ఎక్కువ పని చేయవలసినవన్నే పాలిస్టర్ మంచి ఎంపిక ఎందుకంటే అది చెమటను పీల్చదు.



5

మీ ఇంటిని ఎల్లప్పుడూ చల్లగా ఉండేటట్లు చూడండి.
ఫ్లోర్ ఫ్యాన్స్ ఎల్లప్పుడూ వాడుకలో ఉంచండి. మెక్కులను కిటికీలకు సమీపంలో ఉంచండి. రాత్రి సమయంలో కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి.



తక్షణ చర్య తీసుకోండి. సహాయం తీసుకోండి



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

పని చేయడం ఆపండి మరియు చల్లని ప్రదేశానికి వెళ్ళండి లేదా ఈ లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిని తరలించండి. అవసరమైతే ఐక్యలు వివండి

మీరు లేదా మీకు తెలిసినవారు ఎవరైనా బాగా అలసిపోయి, చెమటలు పట్టినట్లు అనిపిస్తే? ఇది కాకుండా మూర్ఛపోయారా లేదా వాంతి చేసుకున్నారా? మీరు లేదా మీకు తెలిసినవారు ఎవరైనా అధిక జ్వరం ఉందా (40 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ సెల్సియస్)?

☞ పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వారి వంటిలో ఉన్న ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడానికి చల్లని దుస్తులను ఉపయోగించి వారి వంటిలో ఉన్న వేడిని తగ్గించండి

☞ వారు న్నవ తప్పి పడిపోయినా లేదా గోసుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే వారికి త్రాగడానికి నీరు లేదా ఇంకా ఏమైనా ఇవ్వండి

☞ ఉష్ణోగ్రత నిరంతరం ఎక్కువగా ఉన్నా, ఆ వ్యక్తి అయోమయంలో ఉన్నట్లు అనిపించినా, చెమట పట్టడం లేదంటే ఈ లక్షణాలు చాలా ప్రమాదం కనుక వెంటనే వైద్యసహాయం పొందండి. తక్షణమే మీ సమీప వైద్యకేంద్రాన్ని సంప్రదించండి, లేదా వెల్సన్ ఫెసిలిటీ సంప్రదించండి



రక్షించడంలో వీరికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



వృద్ధులు



శిశువులు మరియు పిల్లలు



గర్భవతి స్త్రీలు



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



వైకల్యంతో ఉన్న వారు



దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు



మీ సరైన తీర్పు ప్రకారం ఏదైనా ఇతర సామాజిక సాంస్కృతిక మరియు ఆర్థిక మైనారిటీకి సహాయం అందించండి.

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



మమ్మల్ని సంప్రదించండి : vedika.t@catalysts.org వం