

ଉତ୍ତାପ (ଗ୍ରୀଷ୍ମ) କୁ ସରାନ୍ତୁ



ଏହି ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଥିବା ୫ଟି ସହଜ ବାଉଁ

1

ସର୍ବଦା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ

ପରିଷ୍କାର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



2

ପାଖରେ ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓଆରଏସ୍ ରଖନ୍ତୁ-

ନିଜର ଓଆରଏସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ: ୧ ଲିଟର ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣିରେ ୬ ଚାମଚ ଚିନି ଏବଂ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ ନିଜର ଓଆରଏସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



3

ଛାନୀୟ ପାନୀୟକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ଆଖୁ ରସ ଏବଂ ଦହିପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ବିଭିନ୍ନ ଚା, କଫି କିମ୍ବା ସୋଡା ପିଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।



4

ଢିଲା ଏବଂ ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

ବୁଲ୍ମାଟଲା ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ସୁତା କପଡ଼ା ପରିଧାନ ଉପଦେଶ ଯୋଗ୍ୟ। କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପଲିଷ୍ଟର କପଡ଼ା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ କାରଣ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ହାଲୁକା ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଝାଳ ହୁଏନାହିଁ।



5

ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖନ୍ତୁ।

ଚଟାଣ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ତଳେ ଛୋଟ ପଞ୍ଜୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଝରକା ପାଖରେ ଛୋଟ ଗଛବୃକ୍ଷ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଝରକା ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ।



ପଦକ୍ଷେପ ନିଅ, ସାହାଯ୍ୟ ପାଅ



ତର୍ମ ଫୁଲି ଯାଇଛି ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର ଅଛି କି? ଏହା ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଉଛି କି? ତୁମେ / ତୁମେ ଜାଣିଥିବା କେହି ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି କିଏ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି?

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଢିଲା ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ନିଜେ କିବା ଆପଣଙ୍କ ସଂପର୍କରେ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ଛାଡ଼ି ଏବଂ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରୁଥିବା ଦେଖୁଛନ୍ତି କି?

ସେ ବେହୋସ୍ ଅଛନ୍ତି କିମ୍ବା ବାନ୍ତି କରିଛନ୍ତି କି? ଆପଣଙ୍କର କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ତାପମାତ୍ରା ରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଅଛି କି?

❖ ଉପରୋକ୍ତ ଘଟଣା ପରି, ତାପମାତ୍ରାକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

❖ ଯଦି ସେମାନେ ଅତେବ୍ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ବିଳିବିଳି ହେଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣି କିମ୍ବା ପିଇବା ପାଇଁ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

❖ ଯଦି ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହେ, ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତମ୍ଭରେ ଥିବା ପରି ଲାଗେ, ଝାଳ ବୋହୁନଥାଏ କିମ୍ବା ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତି କରେ। ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ନିକଟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧାକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।



ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପରାଧୀନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ:



ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କ



ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନେ



ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା



ବାହ୍ୟ ଶ୍ରମିକ: ଗଳି ବିକ୍ରତା, ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକ, କୃଷକ, ମତ୍ସ୍ୟଜୀବୀ ଇତ୍ୟାଦି



ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ



ବନ୍ଧୁକାଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରୋଗର ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି



ଆପଣଙ୍କ ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସାମାଜିକ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଅରୁଣତା ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି।

ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ପାଇଁ, ଦୟାକରି ଆମର ବିସ୍ତୃତ ଗାଇଡ୍, 'ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସୁସ୍ଥି' କୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ।



ଆମ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ vedika.t@catalysts.org