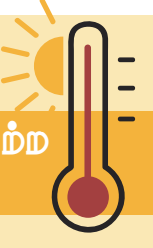


## பீட். தி .ஹீட் - கோடையை சமாளிப்போம்!!

இந்த கோடை காலத்தில் நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக பின்பற்ற வேண்டிய 5 எளிய குறிப்புகள்:



1

அடிக்கடி தவறாமல் தண்ணீர் குடிக்கவும்  
தண்ணீர் மிகவும் குளிராக இருக்க கூடாது மற்றும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.



2

உப்பு சர்க்கரை கரைசல் (ORS) ஐ கைவசம் வைத்திருங்கள்.  
நீங்களே உங்களுக்கு உப்பு சர்க்கரை கரைசல் (ORS) ஐ உருவாக்கவும்: 1 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரில் 6 தேக்கரண்டி சர்க்கரை மற்றும் அரை (1/2) தேக்கரண்டி உப்பு கலக்கவும்.



3

புத்துணர்ச்சியுடனும் உள்ளூர் பானங்களை அருந்தலாம்.  
எடுத்துக்காட்டாக எலுமிச்சை சாறு, பழச்சாறு மற்றும் கரும்புச்சாறு, மோர் போன்றவை அடங்கும். நிறைய 1, காபி அல்லது சோடா குடிப்பதை தவிர்க்கவும்.



4

தளர்வான, வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியுங்கள்  
நடைபயிற்சி போன்ற இலகுவான செயல்களுக்கு பருத்தி ஆடைகள் நல்லது, ஆனால் அதிக கடினமான செயல்களைச் செய்ய வேண்டியிருந்தால் வியர்வைகளை உறியாத பாலியஸ்டர் ஒரு நல்ல வழி.



5

உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள்  
தரை மின்விசிறிகளை பயன்படுத்தவும், ஜன்னல்களுக்கு அருகில் செடிகளை வைக்கலாம், இரவில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்.



## செயல்படுத்திடு! உதவி பெறு!!



தோல் வீங்கி ஈரமாக உள்ளதா? வழக்கத்தை விட சிவப்பாகத் தெரிகிறதா? நீங்கள்/ உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ தசைப்பிடிப்பால் அவதிப்படுகிறார்களா?

உடல் செயல்பாடுகளை நிறுத்தி, குளிர்ந்த இடத்திற்கு செல்லவும். தேவைப்பட்டால் துணிகளை தளர்த்தவும்.

நீங்கள்/உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் மிகவும் சோர்வாக, அதிகமாக வியர்ந்துக்கொண்டிருக்கிறார்களா? அவர்கள் மயக்கமடைந்தார்களா அல்லது வாந்தி எடுத்தார்களா? உங்களுக்கு/உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு 40 டிகிரி செல்சியஸ்/க்கு மேல் அதிக காய்ச்சல் உள்ளதா?

- ☞ மேலே உள்ளதைப் போலவே, வெப்பநிலையைக் குறைக்க குளிர் ஆடைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ☞ அவர்கள் மயங்கி விழுந்து விட்டாலோ அல்லது சத்தம் போடுவது போல் தெறிந்தாலோ, அவர்களுக்குத் தண்ணீர் அல்லது எதையும் குடிக்கக் கொடுக்காதீர்கள்.
- ☞ வெப்பநிலை தொடர்ந்து அதிகமாக இருந்தால், அந்த நபர் குடிப்பமடைந்ததாகத் தோன்றினால், வியர்க்கவில்லை, அல்லது இந்த அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியைப் பெறவும். உங்கள் அருகாமையில் உள்ள மருத்துவ மையம் அல்லது சுகாதார உதவியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.



## பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டிய நபர்கள்



முதியவர்கள்



கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள்



கர்ப்பிணிப் பெண்கள்



வெளிப்புறத் தொழிலாளர்கள்:  
தெருவோர வியாபாரிகள், கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், மீனவர்கள்



மாற்றுத்திறனாளிகள்



நாளிட்ட நோய்கள் கொண்ட நபர்கள்



உங்களின் நியாயமான தீர்ப்பின்படி உதவி தேவைப்படும் பிற சமூக கலாச்சார மற்றும் பொருளாதார சிறுபான்மையினர் ஆகியோரின் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்

வெவ்வேறு சமூகங்களுக்குப் பொருந்தும் முழு அளவிலான உதவிக்குறிப்புகளுக்கு. எங்கள் "SWASTI இன் விரிவான கோடைகால வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.



vedika.t@catalysts.org இல் எங்களை அணுகவும்