నడక జాగ్రత్తలు

ఈ రోజుల్లో ఉదయపు/ సాయంత్రం నడకకు వెళ్లే వారు ఎక్కువే. కానీ వారు రోజు ఏ దారిలో వెళతారో వారి ఇంట్లోవారికి తెలియదు.

కొంతమంది నడకలో అకస్మాత్తుగా అనారోగ్యం పాలవుతారు. వారికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

కానీ వారి దగ్గర ఎటువంటి గుర్తింపు కార్డ్ ఉండదు.

ఫోన్ లాక్ చేసి ఉంటుంది. అట్టి ఆపద సమయంలో వారు ఎవరో తెలుసుకోవడం, పక్కనున్న వారికి గాని పోలీసులకు గాని లేదా 108 సిబ్బందికి చాలా కష్టమవుతుంది

ఆసుపత్రిలో చేర్చవలసిన సందర్భంలో వారి సమాచారం కుటుంబ సభ్యులకు చేరడం ఆలస్యమై, వారు గాభరా పడే సందర్భాలు ఎక్కువే.

అందువలన నడకకు వెళ్ళేటప్పుడు దిగువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

1. మీ ఫోన్ అన్ లాక్ చేసి ఉంచుకోండి.

2.మీ సెల్ఫోన్ స్క్రీన్ మీద మీ విజిటింగ్ కార్డ్ లేదా

మీ పేరు, ఇంటి అడ్రస్, పెట్టుకోండి. ఫోన్ లాక్ మోడ్ లో ఉన్నకూడా ఇతరులకు మీ వివరాలు తెలుస్తాయి.

3. ఫోన్ కాంటాక్స్ లో మీ భార్య/భర్త, పిల్లల నంబర్ల ముందు ఆంగ్లంలో ICE అని రాసి సేవ్ చేసుకోండి.

ICE అంటే "ఇన్ కేస్ ఆఫ్ ఎమర్జెన్సీ" అని అర్ధం.

ఉదాహరణకు మీ పెద్దబ్బాయి పేరు రమణ అయితే

ఆ పేరు ముందర ICE అని చేర్చండి. ICE Ramana. xxxx890.

ఇలా ఇంట్లో ఉండేవారి లేదా దూరంగా ఉండే పిల్లల పేర్ల ముందు ICE అని రాసి పెట్టుకోండి.

అత్యవసర సమయంలో పై వివరాలు ద్వారా ఎవరైనా ఈ ICE కుటుంబ సభ్యులను గుర్తించి వారికి సమాచారం అందించడం సులభమవుతుంది

4. మీ కుటుంబ సభ్యుల ఫోన్ నంబర్లు ఫాస్ట్ డయల్ మోడ్ లో సేవ్ చేసుకోండి. ఏదైనా అనుకొనిది జరిగితే ఒక్క బటన్ నొక్కితే కాల్ మీ వారికి వెళుతుంది. వారు మీ సంభాషణ విని సహాయపడతారు.

5.చిన్నపాటి మొత్తం ఆటోలో ఇంటికి చేరుకునేందుకు సరిపడేంత జేబులో వేసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

6. చేతికఱ్ఱ తీసికెళ్లడం అలవాటు చేసుకుంటే వీధి కుక్కల నుంచి, నిర్జన ప్రదేశాలలో పాములు నుండి రక్షణగా ఉంటాయి.

శ్రీ వల్లూరి సుబ్రమణ్యం హైదరబాద్ వారి పోస్ట్ నుండి సేకరణ..