

புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

பத்திரிகைச் செய்தி

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் தற்போது கோடை வெயில் அதிகரித்து வெப்ப அலையின் தாக்கம் இருக்கலாம் என சென்னை மண்டல வானிலை ஆய்வு மையம் தெரிவித்துள்ளதன் பேரில் பொதுமக்கள் இது குறித்து அச்சப்பட தேவையில்லை எனவும், வெப்ப அலையின் தாக்கத்திலிருந்து தங்களை காத்துக்கொள்ள கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் எனவும் புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் அவர்களால் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

வெப்ப அலை வீசும் காலங்களில் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்:

- நண்பகல் 12.00 மணி முதல் பிற்பகல் 03.00 மணிவரை வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதால் பொதுமக்கள் தேவையின்றி வெளியில் செல்வதை தவிர்க்கவும்.
- உடலின் நீர்ச்சத்து குறையாமல் பராமரிக்க தாகம் எடுக்காவிடிலும் கூட அடிக்கடி போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.
- மெல்லிய, வெளிர் நிறமுள்ள, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியவும். வெளியே செல்லும் போது தலைக்கு தொப்பி அணிந்து அல்லது குடையின் பாதுகாப்புடன், காலணி அணிந்து செல்லவும்.
- வெளிப்புற வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது கடினமான வேலைகளை செய்வதைத் தவிர்க்கவும். குறிப்பாக மதியம் 12.00 மணிமுதல் 3.00 மணி வரை வெளிப்புற வேலைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- பயணங்கள் மேற்கொள்ளும் போது குடிநீரை எடுத்துச் செல்லவும்.
- வெளியில் வேலை செய்யும்போது தொப்பி அணியவும் அல்லது குடையைப் பயன்படுத்தவும். மேலும், தலை, கழுத்து, முகம் மற்றும் கைகால்களில் ஈரமான துணிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- நிறுத்தப்பட்ட வாகனங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை விட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.
- மயக்கம் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லையென உணர்ந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.
- ORS (Oral Rehydration Solution), வீட்டில் தயாரித்த நீர்மோர், லஸ்ஸி, நீராகாரம், எலுமிச்சைச் சாறு போன்ற பானங்களைப் பருகி நீரிழப்பைத் தவிர்க்கவும்.
- கால்நடைகளை நிழலான இடங்களில் கட்டி வைப்பதோடு அவற்றிற்கு போதுமான தண்ணீர் வழங்கிட வேண்டும்.

- வீடுகளை எப்போதும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும், திரைச்சீலைகள், Shutters அல்லது sunshade பயன்படுத்தவும் மற்றும் இரவு நேரங்களில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்.
- மின்விசிறியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும்.
- வெப்ப அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட முதியவர்களை குளிர்ந்த மற்றும் நிழலான இடத்தில் படுக்கவைத்து ஈரமான துண்டுகளால் கழுத்து மற்றும் கைகளில் துடைக்க வேண்டும். வெப்பம் குறைந்த நீரை தலையில் ஊற்றவும்.
- ORS (Oral Rehydration Solution) அல்லது எலுமிச்சை சர்பத் அல்லது நீர்மோர் கொடுத்து உடலின் நீர் இழப்பை சரிசெய்யவும். மேலும் பாதிக்கப்பட்ட நபரை அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று தேவையான மருத்துவ உதவி செய்ய வேண்டும்.

மேலும், கோடைக்காலத்தில் வீடுகளில் ஏற்படும் தீ விபத்துக்களைத் தவிர்க்க விரைகு அடுப்புகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி அணைத்து விடவும். சமையல் எரிவாயு உருளையை (Gas Cylinder) பாதுகாப்பாக உபயோகித்து முடித்துவிட்டு முறையாக மூடிவைப்பது அவசியம். தேவையற்ற குப்பைகளை வீட்டின் அருகில் பற்றவைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும், மின்சாதனங்களால் தீ விபத்து ஏற்படாதவாறு மின் சாதனங்களை கவனமாக கையாள வேண்டும். கோடைகாலம் முடியும் வரை எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என இதன்மூலம் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மேற்கண்ட தகவலை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி.ஐ.சா.மெர்சி ரம்யா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

வெளியீடு: செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர், புதுக்கோட்டை.

புதுக்கோட்டை மாவட்ட செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துக்கொள்ள:



Pro Pudukkottai



PRO PDKT



@PRO_Pudukkottai



Pro.Pudukkottai