తెలంగాణ ప్రభుత్వం

తీవ్రమైన ఎండ/వడదెబ్బపై ప్రజారోగ్య సూచనలు

చేయవలసినవి

సాధారణ ప్రజల కోసం

సరిపడా ద్రవాలు తీసుకోవడం :

* మీకు దాహం వేయకపోయినా, వీలైనప్పుడల్లా తగినంత నీరు త్రాగండి. దాహం డీహైడ్రేషన్ కి మంచి సూచిక కాదు.
* ప్రయాణించేటప్పుడు తాగునీరు తీసుకెళ్ళాలి.
* ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS) ఉపయోగించాలి మరియు నిమ్మరసం, మజ్జిగ, పండ్ల రసాలు వంటి ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలను కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి త్రాగాలి
* పుచ్చకాయ, కర్బూజా, ఆరెంజ్, ద్రాక్ష, పైనాపిల్, దోసకాయ, పాలకూర లేదా ఇతర స్థానికంగా లభించే పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి అధిక నీటి పరిమాణం కలిగి ఉన్న సీజనల్ పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినాలి.

ధరించండి :

* సన్నని వదులుగా, లేత రంగులో ఉండే కాటన్ వస్త్రాలను ధరించడం మంచిది
* మీ తలను కప్పుకోండి: సూర్యరశ్మికి నేరుగా బహిర్గతమయ్యే సమయంలో గొడుగు, టోపీ, టవల్ మరియు ఇతర సాంప్రదాయ తలపాగాను ఉపయోగించాలి.
* ఎండలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు బూట్లు లేదా చెప్పులు ధరించాలి.

అప్రమత్తంగా ఉండండి:

* రేడియో వినండి, TV చూడండి; స్థానిక వాతావరణ వార్తల కోసం వార్తాపత్రికలను చదవండి. భారత వాతావరణ శాఖ (IMD) వెబ్సైట్లో వాతావరణ సూచనలు విని పాటించాలి. https://mausam.imd.gov.in/

వీలైనంత వరకు ఇంట్లోనే ఉండండి:

* బాగా గాలి, వెలుతురు మరియు చల్లని ప్రదేశాలలో ఉండాలి.
* ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి మరియు వేడి గాలుల బారిన పడకుండా నిరోధించాలి: పగటిపూట కిటికీలు మరియు కర్టెన్లను మూసి ఉంచాలి, ముఖ్యంగా మీ ఇంటి ఎండ వైపు. చల్లటి గాలి లోపలికి రావడానికి రాత్రి వాటిని తెరవాలి.
* బయట మీ కార్యకలాపాలను రోజులోని చల్లని సమయాలకు అంటే ఉదయం మరియు సాయంత్రం వరకు పరిమితం చేయాలి.
* రోజులో చల్లగా ఉండే సమయంలో బహిరంగ కార్యకలాపాలను రీషెడ్యూల్ చేయండి లేదా ప్లాన్ చేయాలి..

తొందరగా వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నవారు :

ఎవరైనా ఎప్పుడైనా అధిక వేడి సంబంధిత అనారోగ్యంతో బాధపడవచ్చు, కొంతమంది వ్యక్తులు ఇతరులకన్నా ఎక్కువ ప్రమాదానికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంటుంది, వారి పట్ల అదనపు శ్రద్ధ వహించాలి.

వారు ఎవరంటే:

* శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలు
* గర్భిణీ స్త్రీలు
* ఆరుబయట పనిచేసే వ్యక్తులు
* మానసిక వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు
* శారీరకంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు లేదా అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు
* చల్లటి వాతావరణం నుండి వేడి వాతావరణానికి వచ్చే వ్యక్తులు: అలాంటి వ్యక్తులు వడగాలుల సమయంలో బయట సందర్శిస్తున్నట్లయితే, వారి శరీరాలు వేడికి అలవాటు పడటానికి ఒక వారం సమయం పడుతుంది, దీనికోసం పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. వేడి వాతావరణానికి అలవాటు పడటానికి శారీరక కార్యకలాపాలను క్రమంగా పెంచడం ద్వారా ఈ పరిస్థితులకు అలవాటు పడవచ్చు.

ఇతర జాగ్రత్తలు

* ఒంటరిగా నివసించే వృద్ధులు లేదా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులను ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించాలి మరియు వారి ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించాలి.
* మీ ఇంటిని చల్లగా ఉంచండి, కర్టెన్లు, షట్టర్లు లేదా చలువ పందిళ్ళను ఉపయోగించండి మరియు రాత్రివేళ కిటికీలను తెరవాలి.
* పగటిపూట దిగువ అంతస్తులలో ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.
* శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి ఫ్యాన్, తడిబట్టలను ఉపయోగించాలి.

చేయకూడనివి

* ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం 12:00 నుండి 03:00 గంటల మధ్య ఎండలో బయటకు రాకుండా ఉండాలి.
* మధ్యాహ్నం బయట ఉన్నప్పుడు శారీరక కష్టంతో కూడిన కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి.
* చెప్పులు లేకుండా బయటకు వెళ్లవద్దు.
* వేసవి ఎక్కువగా ఉండే సమయంలో వంట చేయడం మానుకోవాలి. వంట ప్రదేశాన్ని తగినంతగా గాలి, వెలుతురు ఆడటానికి తలుపులు మరియు కిటికీలను తెరవాలి.
* ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీ మరియు కార్బొనేటేడ్ శీతల పానీయాలు లేదా పెద్ద మొత్తంలో చక్కెరతో కూడిన పానీయాలను నివారించాలి – ఇవి వాస్తవానికి, ఎక్కువ శరీర ద్రవాన్ని కోల్పోవడానికి లేదా కడుపు నొప్పికి దారితీయవచ్చు.
* అధిక మాంసకృత్తులు కలిగిన ఆహారాన్ని తినవద్దు మరియు నిల్వ ఆహారాన్ని తినవద్దు.
* నిలిపి ఉంచిన వాహనంలో పిల్లలను లేదా పెంపుడు జంతువులను వదిలివేయవద్దు. వాహనం లోపల ఉష్ణోగ్రత పెరిగి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు.

యజమానులు మరియు కార్మికుల కోసం

* పని ప్రదేశంలో చల్లని త్రాగునీటిని అందించాలి మరియు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రతి 20 నిమిషాలకు లేదా తరచుగా ఒక కప్పు నీరు త్రాగాలని వారికి గుర్తు చేయాలి.
* కార్మికులు నేరుగా సూర్యరశ్మికి గురిగాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
* కార్మికులకు షేడెడ్ వర్క్ ఏరియాను ఏర్పాటు చేయాలి. పని ప్రదేశంలో తాత్కాలిక షెడ్లను ఏర్పాటు చేయవచ్చు.
* కఠినమైన మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో పనిచేసే ఉద్యోగులను రోజులోని చల్లని సమయాలకు అంటే ఉదయం మరియు సాయంత్రం వేళలకు షెడ్యూల్ చేయాలి.
* బహిరంగ కార్యకలాపాల కోసం విశ్రాంతి విరామాల కాలాన్ని పెంచాలి – కనీసం 1 గంట పని తర్వాత 5 నిమిషాలు విరామం ఇవ్వాలి.
* రేడియో వినాలి, TV చూడాలి, స్థానిక వాతావరణ వార్తల కోసం వార్తాపత్రికను చదవాలి మరియు తదనుగుణంగా వ్యవహరించాలి. భారత వాతావరణ శాఖ (IMD) వెబ్సైట్లో వాతావరణ తాజా సూచనలను పాటించాలి. https://mausam.imd.gov.in/
* అదనపు కార్మికులను కేటాయించాలి లేదా పని భారాన్ని తగ్గించాలి.
* ప్రతి ఒక్కరూ సరిగ్గా అలవాటు పడ్డారని నిర్ధారించుకోవాలి: వేడి వాతావరణానికి అలవాటు పడేందుకు వారాలు పడుతుంది. మొదటి ఐదు రోజుల పనిలో ఒక రోజులో మూడు గంటల కంటే ఎక్కువ పని చేయించవద్దు. పనిని సమయాన్ని క్రమంగా పెంచాలి.
* వేడి సంబంధిత అనారోగ్యం మరియు వేడి ఒత్తిడి యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలను గుర్తించడానికి కార్మికులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. ప్రజలు వారి స్వంత లక్షణాలను గమనించే అవకాశం లేనందున "గుర్తింపు వ్యవస్థ"ను ప్రారంభించాలి.
* శిక్షణ పొందిన ప్రథమ చికిత్స సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలి మరియు వేడి- సంబంధిత అనారోగ్యం సంభవించినప్పుడు అత్యవసర ప్రతిస్పందన ప్రణాళిక ఉండాలి.
* గర్భిణీ కార్మికులు మరియు అనారోగ్యంతో ఉన్న కార్మికులు లేదా మందులు తీసుకునేవారు వేడిలో పనిచేయడం గురించి వారి వైద్యులతో చర్చించాలి.
* ఆరుబయట పని చేస్తున్నట్లయితే లేత రంగు దుస్తులు ధరించడం ఉత్తమం, పొడవాటి స్లీవ్ షర్ట్ మరియు ప్యాంటు, మరియు నేరుగా సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా తలను కప్పుకోవాలి.
* ఉద్యోగులకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి.
* కార్యాలయంలో ఉష్ణోగ్రత మరియు సూచన ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేయాలి.
* సమాచార కరపత్రాలను పంపిణీ చేయాలి. యజమానులు మరియు కార్మికులకు శిక్షణను నిర్వహించాలి.
* తీవ్రమైన వేడి యొక్క ఆరోగ్య ప్రభావాలు మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతల సమయంలో తమను తాము రక్షించుకోవడానికి సిఫార్సులు.

ఆరోగ్యంపై వేడి ప్రభావం : వేడి సంబంధిత అనారోగ్యాలు

* సాధారణ మానవ శరీర ఉష్ణోగ్రత 36.4°C నుండి 37.2°C (97.5°F నుండి 98.9°F) మధ్య ఉంటుంది.
* ఆరుబయట లేదా గది లోపల అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురికావడం వల్ల ప్రత్యక్షంగా మరియు పరోక్షంగా వేడి ఒత్తిడి ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది వేడి సంబంధిత అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది.
* వేడి-సంబంధిత అనారోగ్యాలు (తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైనవి) వేడి దద్దుర్లు (చెమట పొక్కులు), వేడి ఎడిమా (చేతులు, పాదాలు మరియు చీలమండల వాపు), వేడి తిమ్మిరి (కండరాల పట్టేయడం), వేడి టెటనీ , హీట్ సింకోప్ (మూర్ఛపోవడం), వేడి అలసట , మరియు వడ దెబ్బ .
* వేడి ఒత్తిడి గుండె, శ్వాసకోశ, మూత్రపిండాల వ్యాధులు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా ఎక్కువ చేస్తుంది.

వేడి ఒత్తిడి లక్షణాల కోసం చూడండి, వీటిలో :

* మైకము లేదా మూర్ఛ
* వికారం లేదా వాంతులు
* తల నొప్పి
* విపరీతమైన దాహం
* అసాధారణంగా ముదురు పసుపు రంగు మూత్రవిసర్జన తక్కువగా ఉండడం.
* వేగవంతమైన శ్వాస మరియు హృదయ స్పందన

వేడి సంబంధిత వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు

మీరు లేదా ఇతరులు అనారోగ్యంగా భావిస్తే మరియు విపరీతమైన వేడి సమయంలో పైన పేర్కొన్న ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే

* వెంటనే చల్లని ప్రదేశానికి వెళ్లి ద్రవపదార్థాలు తాగాలి. నీరు ఉత్తమం.
* సహాయం/వైద్య సహాయం పొందాలి.
* మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను కొలవాలి.

ఒకవేళ తీవ్ర కండరాల నొప్పులు ఉన్నట్లైతే

(ముఖ్యంగా కాళ్లు, చేతులు లేదా కడుపు, చాలా సందర్భాలలో చాలా వేడి వాతావరణంలో నిరంతర వ్యాయామం తర్వాత)

వెంటనే చల్లని ప్రదేశంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ఎలక్ట్రోలైట్లను కలిగి ఉన్న ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్లను త్రాగండి

వేడి తిమ్మిరి ఒక గంట కంటే ఎక్కువ ఉంటే వైద్య సంరక్షణ అవసరం

వడదెబ్బ అనేది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ !

ప్రమాద సంకేతాలు & మీరు గమనించినట్లయితే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి

పెద్దలలో

* అయోమయం, గందరగోళం మరియు ఆందోళన, చిరాకు, అటాక్సియా, మూర్ఛ లేదా కోమా
* వేడి, ఎరుపు మరియు పొడి చర్మం
* శరీర ఉష్ణోగ్రత ≥40^{0}C లేదా 104^{0}F
* తలనొప్పి
* ఆందోళన, మైకము మరియు మూర్ఛ
* కండరాల బలహీనత లేదా తిమ్మిరి
* వికారం మరియు వాంతులు
* హృదయ స్పందన పెరగడం/ శ్వాస పెరగడం.

పిల్లలలో

* ఆకలి లేకపోవడం
* విపరీతమైన చిరాకు
* మూత్ర విసర్జన తగ్గడం
* పొడి నోటి శ్లేష్మం & కన్నీరు/గుంతలు పడిన కళ్ళు
* మగత/మతి స్థిమితం లేకపోవడం
* మూర్ఛ
* ఏదైనా భాగం నుండి రక్తస్రావం

సహాయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తిని వెంటనే చల్లని ప్రదేశానికి మార్చాలి:

* మీకు వీలైతే వాటిని చల్లని ప్రదేశానికి తరలించాలి.
* చల్లని నీటితో శరీరాన్ని తుడవాలి.
* వ్యక్తికి వీలైనంత గాలి తగిలే విధంగా జాగ్రత్త వహించండి.

అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత మరియు ఏదైనా అపస్మారక, గందరగోళం, లేదా చెమటలు పట్టకపోవడం ఎవరిలోనైనా కనిపిస్తే

108 కి కాల్ చేయండి

కమీషనర్
ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మరియు మిషన్ డైరెక్టర్ ఎన్.హెచ్.యం
తెలంగాణ ప్రభుత్వము