

ഉഷ്ണ തരംഗം മുന്നറിയുപ്പുള്ളപ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

ചെയ്യേണ്ടത്

എല്ലാവരും നിർബന്ധമായി ചെയ്യേണ്ടത്

- റേഡിയോ ശ്രദ്ധിക്കുക; ടിവി കാണുക; പ്രാദേശിക കാലാവസ്ഥാ വാർത്തകൾക്കായി പത്രം വായിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കാലാവസ്ഥാ വിവരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മൊബൈൽ അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക.
- ദാഹമില്ലെങ്കിലും ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക. അപസ്മാരം അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയം, വൃക്ക, കരൾ രോഗം എന്നിവ ഉള്ളവർ ദ്രാവക നിയന്ത്രിത ഭക്ഷണരീതി പാലിക്കേണ്ടവർ അല്ലെങ്കിൽ ശരീര ദ്രാവകം നിലനിർത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉള്ളവർ എന്നിവർ ദ്രാവക ഉപയോഗം കൂട്ടുന്നതിന് മുൻപ് ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം.
- ORS (ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ), ലസി, ഭവനങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന കഞ്ഞിവെള്ളം പോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക. നാരങ്ങ വെള്ളം, മോര് , കരിക്കിൻവെള്ളം തുടങ്ങിയവ ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭാരം കുറഞ്ഞ, ഇളം നിറമുള്ള, അയഞ്ഞ, കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- പുറത്താണെങ്കിൽ, തൂണി, തൊപ്പി അല്ലെങ്കിൽ കുട ഉപയോഗിച്ച് തല മൂടുക. കണ്ണുകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് സൺഗ്ലാസുകളും, ചർമ്മത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് സൺസ്ക്രീനും ഉപയോഗിക്കുക .
- പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ പരിശീലനം നേടുക.
- പ്രായമായവർ, കുട്ടികൾ, രോഗികൾ അല്ലെങ്കിൽ അമിതഭാരമുള്ളവർ എന്നിവരെ അമിതമായി ബാധിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഉദ്യോഗസ്ഥരും തൊഴിലാളികളും

- ജോലിസ്ഥലത്ത് തണുത്ത കുടിവെള്ളം ലഭ്യമാക്കുക .
- വിശ്രമിക്കാൻ തണലുള്ള സ്ഥലം, ശുദ്ധമായ ജലം, മോര് , ഐസ് പാക്ക് ഉള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ കിറ്റുകൾ നൽകുക,ഒപ്പം എല്ലാ തൊഴിലാളികൾക്കും ORS (ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ) ലഭ്യമാക്കുക .

- നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശം ഒഴിവാക്കാൻ തൊഴിലാളികൾക്ക് ജാഗ്രത നിർദ്ദേശം നൽകുക .
- കഠിനമായ ജോലികൾ ദിവസത്തെ ചുട്ട് കുറഞ്ഞ സമയങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റിവെക്കുക .
- പുറത്തുള്ള ജോലികളുടെ വിശ്രമ ഇടവേളകളുടെ ആവൃത്തിയും ദൈർഘ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ഉയർന്ന ചൂടുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ജോലിചെയ്യു പരിചയമില്ലാത്ത തൊഴിലാളികൾക്ക് ഭാരം കുറഞ്ഞ ജോലിയും കുറഞ്ഞ സമയവും നൽകുക.
- ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്കും രോഗ അവസ്ഥകളുള്ള തൊഴിലാളികൾക്കും അധിക ശ്രദ്ധ നൽകണം.
- ഉഷ്ണ തരംഗ മുന്നറിയിപ്പുകളെ കുറിച്ചു തൊഴിലാളികളെ അറിയിക്കുക.

മറ്റ് മുൻകരുതലുകൾ

- കഴിയുന്നത്ര വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഇരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക .
- പരമ്പരാഗത പരിഹാരങ്ങളായ സവാള സാലഡ്, ഉപ്പ്, ജീരകം എന്നിവ ചേർത്ത പച്ചമാങ്ങാ എന്നിവ ഉഷ്ണാഘാതത്തെ തടയും .
- ഫാനുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, നന്നത്തെ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക , തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കുളിക്കുക.
- വീട്ടിലേക്കോ ഓഫീസിലേക്കോ വരുന്ന കച്ചവടക്കാർക്കും ,വിതരണം ചെയ്യാൻ വരുന്നവർക്കും വെള്ളം നൽകുക .
- പൊതുഗതാഗതവും ,കാർ-പുളിംഗും ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് ആഗോളതാപനവും ചൂടും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ഉണങ്ങിയ ഇലകൾ, കാർഷിക അവശിഷ്ടങ്ങൾ, മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ കത്തിക്കരുത്.
- ജലാശയങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക. മഴവെള്ളം സംഭരിക്കുക .
- കുറഞ്ഞ ഊർജ്ജം കൊണ്ട് കുടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, ശുദ്ധമായ ഇന്ധനം, പകരമായിട്ടുള്ള ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- തലകറക്കമോ അസുഖമോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണിക്കാൻ ആരോടെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുക.

വീട് തണുപ്പിക്കുന്നതിനായി

- കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ തണുപ്പിക്കുന്നതിന് സൗരോർജ്ജ പ്രതിഫലനം ഉള്ള വൈറ്റ് പെയിന്റ്, കുൾ റൂഫ് ടെക്നോളജി, എയർ-ലൈറ്റ്, ക്രോസ് വെൻറിലേഷൻ, തെർമോ കുൾ ഇൻസുലേഷൻ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. മട്ടുപ്പാവിൽ വൈക്കോൽ പാകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ കൃഷിചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.
- പുറത്തെ ചൂട് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതിനായി അലുമിനിയം ഫോയിൽ പൊതിഞ്ഞ കാർഡ്ബോർഡ് പോലുള്ള താൽക്കാലിക വിൻഡോ റിഫ്ലക്ടറുകൾ സ്ഥാപിക്കുക.
- വീട് തണുപ്പുള്ളതായി സൂക്ഷിക്കുക, ഇരുണ്ട നിറമുള്ള കർട്ടനുകൾ, നിറമുള്ള ഗ്ലാസ് / ഷട്ടറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സൺഷെഡ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക, രാത്രിയിൽ ജനലുകൾ തുറന്നിടുക. താഴത്തെ നിലകളിൽത്തന്നെ കഴിയുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മട്ടുപ്പാവ് കൃഷി, ചുമർ കൃഷി, ഇൻഡോർ സസ്യങ്ങൾ എന്നിവ കെട്ടിടം സ്വാഭാവികമായി തണുപ്പിക്കുകയും എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് ആവശ്യകതകൾ കുറയ്ക്കുകയും അങ്ങനെ മാലിന്യ പുറത്തുവിടുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ചൂട് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.
- എസി താപനില 24 ഡിഗ്രിയോ അതിൽ കൂടുതലോ നിലനിർത്തുക. ഇത് വൈദ്യുതി ബിൽ കുറയ്ക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

പുതിയ വീട് നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ

- സാധാരണ ചുമരുകൾക്ക് പകരം വായുസഞ്ചാരം സാധ്യമാക്കുന്ന ചുമർ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കുക.
- കട്ടിയുള്ള ചുമരുകൾ നിർമ്മിക്കുക. അവ വീടിന്റെ ഉൾവശത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നു.
- ലാറ്റിസ് രീതിയിലുള്ള ചുമരുകളും വായു സഞ്ചാരത്തിനുതക്കുന്ന ജനലുകളും നിർമ്മിക്കുക. അവ ചൂട് തടയുകയും പരമാവധി വായുപ്രവാഹം അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ചുമരുകളിൽ കുമായം അല്ലെങ്കിൽ ചെളി പോലുള്ള പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- സാധ്യമെങ്കിൽ ഗ്ലാസ് ഒഴിവാക്കുക.
- നിർമ്മാണത്തിന് മുമ്പ് ഒരു കെട്ടിട സാങ്കേതിക വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക.

സുര്യഘാതം ഏറ്റ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചികിത്സ:

- നന്നത്ത തുണി ഉപയോഗിക്കുക / സുര്യഘാതം ഏറ്റ ആളുടെ തലയിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കുക.
- വ്യക്തിക്ക് കുടിക്കാൻ ORS നൽകുക അല്ലെങ്കിൽ നാരങ്ങ വെള്ളം / കഞ്ഞി വെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ ഉപയോഗപ്രദമായ പാനീയം എന്നിവ നൽകുക.
- ആളെ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.
- ഉയർന്ന ശരീര താപനില, തലവേദന, തലകറക്കം, ക്ഷീണം , ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽവേനൽകാലത്തെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നിവ സ്ഥിരമായി അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ചെയ്യരുതാത്തത്

- വെയിലത്ത് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് ഉച്ചയ്ക്ക് 12.00 നും 3.00 നും ഇടയിൽ.
- ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് പുറത്തുപോകുമ്പോൾ കഠിനമായ ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക.
- നഗ്നപാദരായി പുറത്തു പോകരുത്.
- ചൂട് കൂടുതൽ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ പാചകം ഒഴിവാക്കുക. അടുക്കളയിൽ വേണ്ടത്ര വായുസഞ്ചാരത്തിനായി വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്നിടുക.
- ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറയ്ക്കുന്ന മദ്യം, ചായ, കോഫി, കാർബണേറ്റഡ് ശീതളപാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ഉയർന്ന പ്രോട്ടീൻ, ഉപ്പിട്ട, മസാലകൾ, എണ്ണമയമുള്ള ഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. പഴകിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.
- കുട്ടികളെയോ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയോ പാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ ഒറ്റക്കു വിട്ടിട്ട് പോകരുത്.
- അനാവശ്യമായ താപം സൃഷ്ടിച്ചേക്കാവുന്ന ജ്വലിക്കുന്ന ലൈറ്റ് ഉള്ള ബൾബുകൾ ഉള്ള കമ്പ്യൂട്ടറുകളോ മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

കാർഷിക മേഖലയിൽ

കാർഷിക മേഖലയിൽ ഉഷ്ണ തരംഗമുള്ളപ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

ചെയ്യേണ്ടത്

- ധാന്യ വിളകൾക്ക് മിതമായതും ഇടയ്ക്കിടെയുള്ളതുമായ ജലസേചനം നൽകുക.
- നിർണായക വളർച്ചാ ഘട്ടങ്ങളിൽ ജലസേചനത്തിന്റെ ആവൃത്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- വിളയുടെ അവശിഷ്ടം, വൈക്കോൽ, പോളിത്തീൻ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് മണ്ണിന്റെ ഇൗർപ്പം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് മണ്ണ് പുതയിടീൽ നടത്തുക.
- വൈകുന്നേരമോ അതിരാവിലെയോ മാത്രം ജലസേചനം നടത്തുക.
- സ്പ്രിംഗളർ ഇറിഗേഷൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രദേശം ഉഷ്ണ തരംഗത്തിന് സാധ്യത ഉള്ളതാണെങ്കിൽ - ചൂടു കാറ്റിനെ തടയാനുള്ള ഷെൽട്ടർ ബെൽറ്റുകൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുക.

മുഗസംരക്ഷണം

ചെയ്യേണ്ടത്

- മുഗങ്ങളെ തണലിൽ മേയാനനുവദിക്കുക. അവയ്ക്ക് ധാരാളം ശുദ്ധവും തണുത്തതുമായ വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകുക.
- രാവിലെ 11 മുതൽ വൈകുന്നേരം 4 വരെ അവയെക്കൊണ്ട് പണിചെയ്യിക്കരുത്.
- ചൂട് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഷെഡിന്റെ മേൽക്കൂര വൈക്കോൽ കൊണ്ട് മൂടുക, വെള്ള പെയിന്റ് അടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചാണകം-ചെളി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പ്ലാസ്റ്റർ ചെയ്യുക.
- ഷെഡിൽ ഫാനുകൾ, വാട്ടർ സ്പ്രേ, ഫോഗറുകൾ (ക്രീടനിത്രണ ഉപകരണം) എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- കടുത്ത ചൂടിൽ, വെള്ളം തളിക്കുക, കന്നുകാലികളെ തണുപ്പിക്കാൻ ഒരു ജലാശയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.

- അവയ്ക്ക് പച്ചപ്പുല്ല് , പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ്, ബൈപാസ് സപ്ലിമെന്റ്, മിനറൽ മിശ്രിതം, ഉപ്പ് എന്നിവ നൽകുക. ചൂട് കുറവുള്ള സമയങ്ങളിൽ അവയെ മേയ്ക്കുക.
- കോഴി ഫാർമുകളിൽ കർട്ടനുകളും ശരിയായ വായുസഞ്ചാരവും നൽകുക..

ചെയ്യരുതാത്തത്

- കന്നുകാലികളെ ഉച്ച നേരത്തു മേയ്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

