

అధిక ఉష్ణోగ్రతల వలన వత్తిడ



అధిక ఉష్ణోగ్రతల వలన వత్తిడిని గుర్తించేది ఎలా?
ఆటువంటి వత్తిడికి గురైన వ్యక్తి ఏమి చేయాలి?

వడదెబ్బ వలన కనిపించే సూచనలు లక్షణాలు	ప్రతిస్పందన
<p>అధికముగా చెమటలు పట్టడం మరియు దప్పిగొనటం: ఇవి వడ దెబ్బ వలన కనిపించే మొట్ట మొదటి లక్షణాలు.</p>	<p>దాహం తీరటానికి చాలినంత నీటిని విడతలు విడతలుగా త్రాగాలి</p>
<p>అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత: శరీర ఉష్ణోగ్రత 40 ° C లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది వడ దెబ్బ వలన కనిపించే లక్షణాలు.</p>	<p>వ్యక్తి శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడానికి, వీలైనంత త్వరగా ఫ్యాన్స్ క్రింద గాని లేదా కూలర్ ప్రక్కలో గాని చల్లని గాలి తగిలేలాగా పడుకోబెట్టాలి. చల్లని నీటిలో తడిపిన టవల్ తో గాని తడి వస్త్రముతో గాని శరీరాన్ని తుడవాలి. లేదా ఐస్ ముక్కలను శరీరం పై ఉంచాలి లేదా చల్లని నీటితో తుడుస్తుండాలి.</p> <p>వడ దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని దుప్పటితో కప్పి ఉంచకూడదు.</p>
<p>శరీరం లో ఉప్పు తగ్గిపోవుట వలన కండరాల తిమ్మిరి కల్గుట: ఇది ప్రధానంగా ఆరుబయట పని చేసే వాళ్ళలో కనిపిస్తుంది.</p>	<p>దీని కొరకు ఉప్పు వేసిన మజ్జిగ, గంజి,నిమ్మ రసం,పప్పు చారు మరియు ORS (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్ట్ ఫర్ సొల్యూషన్) మొదలైనవి తీసికోవడం చాల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.</p> <p>గ్లూకోజ్ ను తీసుకోవద్దు.</p>
<p>మైకము మరియు మూర్ఛ</p>	<p>అలాంటి వ్యక్తిని తప్పకుండా చల్లగానుడే స్థలానికి తరలించాలి, అంతే గాక తలకు రక్ష ప్రసరణ సజావుగా జరిగేటట్లు తల మిగిలిన శరీరం కంటే క్రిందికి ఉండేలా పడుకోబెట్టాలి.</p> <p>తల క్రింద దిండు పెట్టడం లేదా తల పై ఇంకొకరి తలనుంచడం లాంటివి చేయకూడదు.</p>
<p>వడ దెబ్బ: వడదెబ్బ తీవ్రత పెరుగుతున్నప్పుడు, నాడి కొట్టుకోవడం మరియు శ్వాస తీసికోవటంలో వేగము పెరిగి బలహీనంగా మారుతుంది. వడదెబ్బకు గురిఅయిన వ్యక్తి కి చిక్కటి రంగుగల తక్కువ మూత్రం వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో తలనొప్పి, వికారం మరియు వాంతులు కూడా సంభవించవచ్చు. నిదానంగా వ్యక్తి నెమ్మదిగా, మగతగా, అసంబద్ధంగా మాట్లాడటం మొదలవుతుంది. అతను / ఆమె నీరు త్రాగడానికి కూడా ఇష్టపడరు చర్మం పొడిబారి తెల్ల గా మారవచ్చు. అక్కడ ఏ చెమట లేక అధిక జ్వరము రావచ్చును.</p>	<p>ఇది తీవ్రమైన పరిస్థితి, ఇలాంటి పరిస్థితులలో తక్షణ శ్రద్ధ ఎంతైనా అవసరం. వెంటనే వ్యక్తిని ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయాలి అదే సమయంలో శరీరం చల్లబడం కొరకు ఐస్ ముక్కలను శరీరంపై ఉంచాలి లేదా చల్లని నీటిలో ముంచిన టవల్ ను లేదా వస్త్రాన్ని గాని ఉంచాలి, లేదా అందుబాటులో ఉన్న చల్లని నీటితో తుడవాలి.</p>

వేడి నుండి తమనుతాము ఎలా రక్షించుకోవాలి?

I. వీలైనంతవరకూ ఎండలో పని చేయవద్దు. మీరు ఆరుబయట పని చేయాల్సి వస్తే, క్రింద ఇవ్వబడిన జాగ్రత్తలు అనుసరించండి:

a) **నీరు మరియు ద్రవాహారములు చాలినంత దగ్గర ఉంచుకోవాలి.**

- 1 గంటకు ఒకసారి ఒక గ్లాసు కంటే ఎక్కువ నీటిని త్రాగాలి. తగ్గించి కొబ్బరినీళ్లు, నిమ్మ రసము, మజ్జిగ, చాల ఉపయోగ పడుతాయి. ఏదిఏమైనా చక్కర వాడకమును తగ్గించాలి.
- 2 కాఫీ, టీ మరియు ఆల్కహాల్, గ్లూకోజ్ మరియు ఇతర తీపి పానీయాలను నివారించండి, అవి నిర్ణీకరణ రేటు ను పెంచుతాయి.

b) **సరైన వస్త్ర ధారణ అలవాట్లను పాటించాలి**

1. లేత రంగు కాటన్ వస్త్రాలను ధరించాలి.
2. మోటారు బైక్ లపై ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ తల మరియు మీ ముఖం ను కూడా వస్త్రం లేదా టోపీని కప్పి ఉంచండి.

c) **ఆరుబయట పని చేసే మీ పని గంటలపై ఒక మంచి నిర్ణయాన్ని తీసుకోండి.**

1. ఉదయాన్నే పని ప్రారంభించి సుమారు 10-11AM గంటల వరకు కొనసాగండి.
2. పగటి పూట వేడిగానుండే సమయంలో పని నుండి విరామం తీసుకోండి. సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత తిరిగి పని ప్రారంభించ వచ్చును.
3. వరకు ఎప్పుడయినా ఎక్కడయినా వీలయినంత నీడలో ఉండడానికి ప్రయత్నించండి.
4. మీరు గనక ఎండలో పనిచేయాల్సి అప్పుడప్పుడు నీడలో తిరగండి.
5. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం (MNREGA) పని జరిగే రోడ్డు మరియు భవంతుల నిర్మాణ ప్రాంతాలలో, చెట్లు వంటివి అందుబాటులో లేకపోతే తాత్కాలిక ఆశ్రయాలను సృష్టించండి.
6. మీరు పగటిపూట బయట ప్రయాణించవలసి వుంటే, ఎండ నుండి మిమ్మల్ని రక్షించుకోడానికి గొడుగుని ఉపయోగించండి.

d) సరైన ప్రయాణ పు అలవాట్లను అనుసరించండి:

1. మోటార్ బైక్ ల పై దూరపు ప్రయాణాలను ముఖ్యముగా 11amనుండి 4pm. మధ్యలో తగ్గించండి
2. ప్రయాణ సమయంలో తరచుగా నీళ్లు త్రాగండి.
3. పిల్లలతో ప్రత్యేకించి నవజాత శిశువులతో దూర ప్రయాణాలు చేయకండి. వడ దెబ్బకు వారు మౌనంగా ఉంటారు
4. ప్రయాణం తప్పనిసరి అయినపుడు బస్సు లేదా రైలు ప్రయాణములను ఎంచుకోండి

II. వడ దెబ్బకు గురి కాగలిగే అవకాశం ఉన్న వారి గురించి ముందే పసిగట్టాలి.

1. వృద్ధులు మరియు పిల్లలు (ముఖ్యంగా శిశువులు) ఎక్కువగా వడ దెబ్బకు గురి కాగలిగే అవకాశం ఉన్న వారి గా గుర్తించాలి. వారి సౌలభ్యం మరియు శ్రేయస్సును దృష్ట్యా అదనపు జాగ్రత్త లు తీసుకోవాలి.
2. బహిరంగ ప్రదేశాలలో పని చేసే కర్షకులు కార్మికులు ఎక్కువగా వడ దెబ్బకు గురి కాగలిగే అవకాశం ఉన్నవారు
3. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లిలు, ముఖ్యంగా బహిరంగ ప్రదేశాలలో పని చేస్తున్న లేదా వంట పని చేస్తున్న కూడా వారిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

III ఇంటి వద్ద తగిన చర్యలు తీసుకోండి.

1. మీ ఇంటిలో చాలా వేడిగా ఉన్నట్లయితే, మధ్యాహ్నం పూట చెట్టు కింద విశ్రాంతి తీసుకోండి.
2. ఇంట్లో ఎక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు మీ ఇంటి కిటికీలను తెరిచి ఉంచండి. ఫ్యాన్ లను ఉపయోగించడం కూడా సహాయపడుతుంది.
3. ఇంటిలో ఉన్నప్పుడు తరచుగా నీటిని త్రాగండి.

ఎవకైనా వాంతి, మూర్చ, లేదా అధిక జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకువెళ్ళాలి.



ఈ కార్యక్రమము కొలాబోరేట్ అడాప్టిషన్ రీసెర్చ్ ఇన్‌షియేటివ్ (CARIAA) లో భగంగా, యుకె ప్రభుత్వం యొక్క డిపార్ట్మెంట్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ డెవలప్మెంట్ (DFID) మరియు ఇంటర్నేషనల్ డెవలప్మెంట్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (IDRC), కెనడా వారి ఆర్థిక సహాయ సహకారాలతో చేయడం జరిగింది. పై వ్యఖ్యలో వ్యక్తీకరించబడిన అభిప్రాయాలు, దాని సుష్టికర్తలకు మాత్రమే పరిమితం. DFID మరియు IDRC లేదా దాని యొక్క బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ యొక్క అభిప్రాయాలుగా గుర్తించబడవు.