

സംസ്ഥാനത്ത് ഉയർന്ന ചൂട് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കായി സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

ഉയർന്ന ചൂട് സൂര്യാഘാതം, സൂര്യാതപം, നിർജ്ജലീകരണം തുടങ്ങി നിരവധി ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. അതുകൊണ്ട് പൊതുജനങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

- \* പകൽ 11 am മുതൽ 3 pm വരെയുള്ള സമയത്ത് നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടർച്ചയായി സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- \* പരമാവധി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ദാഹമില്ലെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തുടരുക.
- \* നിർജ്ജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക.
- \* അയഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- \* പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക. കൂടയോ തൊപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.
- \* പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി കഴിക്കുക. ORS ലായനി, സംഭാരം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- \* മാർക്കറ്റുകൾ, കെട്ടിടങ്ങൾ, മാലിന്യശേഖരണ-നിക്ഷേപ കേന്ദ്രങ്ങൾ (ഡംപിങ് യാർഡ്) തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിൽ തീപിടുത്തങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാനും വ്യാപിക്കാനുമുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഫയർ ഓഡിറ്റ് നടത്തേണ്ടതും കൃത്യമായ സുരക്ഷാ മുൻകരുതൽ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇവയോട് ചേർന്ന് താമസിക്കുന്നവരും സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തുന്നവരും പ്രത്യേകം ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- \* ചൂട് അധികരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കാട്ടുതീ വ്യാപിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. വനമേഖലയോട് ചേർന്ന് താമസിക്കുന്നവരും വിനോദ സഞ്ചാരികളും പ്രത്യേകം ജാഗ്രത പാലിക്കണം. കാട്ടുതീ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. വനം വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കണം.
- \* വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം ഉറപ്പാക്കേണ്ടതും, ക്ലാസ്സ് മുറികളിൽ വായു സഞ്ചാരം

ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുമാണ്. പരീക്ഷാക്കാലമായാൽ പരീക്ഷാഹാളുകളിലും ജലലഭ്യത ഉറപ്പാക്കണം.

\* വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കാര്യത്തിൽ സ്കൂൾ അധികൃതരും രക്ഷിതാക്കളും പ്രത്യേകശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ വെയിലേൽക്കുന്ന അസംബ്ലികളും മറ്റ് പരിപാടികളും ഒഴിവാക്കുകയോ സമയക്രമീകരണം നടത്തുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. കുട്ടികളെ വിനോദ സഞ്ചാരത്തിന് കൊണ്ടുപോകുന്ന സ്കൂളുകൾ 11 am മുതൽ 3 pm വരെ കുട്ടികൾക്ക് നേരിട്ട് ചൂട് ഏൽക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

\* അംഗനവാടി കുട്ടികൾക്ക് ചൂട് ഏൽക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള സംവിധാനം നടപ്പാക്കാൻ അതാത് പഞ്ചായത്ത് അധികൃതരും അംഗനവാടി ജീവനക്കാരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

\* കിടപ്പ് രോഗികൾ, പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, മറ്റ് രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള അവശത അനുഭവിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങൾ പകൽ 11 മണി മുതൽ 3 മണി വരെ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതെയിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരം വിഭാഗങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ സൂര്യഘാതം ഏൽക്കാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഇവരുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതാണ്.

\* ഇരു ചക്ര വാഹനങ്ങളിൽ ഓൺലൈൻ ഭക്ഷണ വിതരണം നടത്തുന്നവർ ഉച്ച സമയത്തു (11 am to 3 pm) സുരക്ഷിതരാണെന്ന് അതാത് സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. അവർക്കു ചൂട് ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ഉതകുന്ന രീതിയിലുള്ള വസ്ത്രധാരണം നടത്താൻ നിർദ്ദേശം നൽകുകയും, അതുപോലെ, ആവശ്യമെങ്കിൽ യാത്രക്കിടയിൽ അല്പസമയം വിശ്രമിക്കാനുള്ള അനുവാദം നൽകുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

\* മാധ്യമപ്രവർത്തകരും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഈ സമയത്തു (11 am to 3 pm) കൂടകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും നേരിട്ട് വെയിൽ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക. ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കു കുടിവെള്ളം നൽകി നിർജലീകരണം തടയുവാൻ സഹായിക്കുക.

\* യാത്രയിലേർപ്പെടുന്നവർ ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തോടെ യാത്ര തുടരുന്നതാകും നല്ലത്. വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുക.

\* നിർമ്മാണത്തൊഴിലാളികൾ, കർഷകത്തൊഴിലാളികൾ, വഴിയോരക്കച്ചവടക്കാർ, മറ്റേതെങ്കിലും കാഠിന്യമുള്ള ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ എന്നിവർ ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക. ജോലിയിൽ ആവശ്യമായ വിശ്രമം ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

\* ഉച്ചവെയിലിൽ കന്നുകാലികളെ മേയാൻ വിടുന്നതും മറ്റു വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ വെയിലത്ത് കെട്ടിയിടുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. മൃഗങ്ങൾക്കും പക്ഷികൾക്കും ജല ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കുക.

\* കുട്ടികളെയോ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയോ പാർക്ക് ചെയ്ത വാഹനങ്ങളിൽ ഇരുത്തി പോകാൻ പാടില്ല.

\* ജലം പാഴാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കാനും മഴ ലഭിക്കുമ്പോൾ പരമാവധി ജലം സംഭരിക്കാനുമുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം. നിർജലീകരണം തടയാൻ കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും ഒരു ചെറിയ കുപ്പിയിൽ കയ്യിൽ കരുതുക.

\* അസ്വസ്ഥകൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ വിശ്രമിക്കുകയും വൈദ്യസഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.

\* കാലാവസ്ഥ വകുപ്പിന്റെയും ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെയും ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.