



**ఎండ తీవ్రతకు గురి కాకుండా జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం..!**

**వడదెబ్బ లక్షణాలు:**

తల నొప్పి, తల తిరగటం, తీవ్రమైన జ్వరం, కలిగియుండటం, చర్మం పొడిబారటం, వాంతులు, కలవరింపులు, ఫిట్స్, పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్వారిక స్థితి.

# తెలంగాణ రాష్ట్ర విపత్తులు నిర్వహణ శాఖ మరియు

# తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి ప్రణాళిక సంస్థ



## ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

- ✓ ఆరుబయట పనిచేసేవారు సూర్యరశ్మి నుంచి కాపాడుకోనేలా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ✓ తరచూ నీళ్ళు తాగుతూ ఉండాలి. బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు వెంట మంచి నీళ్ళు తీసుకెళ్ళాలి.
- ✓ వేసవిలో ఎక్కువగా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్ళు వంటివి సేవిస్తూ ఉండాలి.
- ✓ తెలుపు రంగు మరియు లేత వర్ణములు కలిగిన పలుచని కాటన్ వస్త్రాలను ధరించాలి.
- ✓ తలకు వేడి తగులకుండా టోపి పెట్టుకోవాలి లేదా రుమాలు చుట్టుకోవాలి.
- ✓ పలుచని మజ్జిగ, గ్లూకోజు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు- వెంచా వెక్సెరను ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకొని ఇంటిలోనే తయారు చేయబడిన ఓ.ఆర్.ఎస్. ద్రావణం త్రాగినట్లైతే వడదెబ్బ నుంచి సత్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ✓ వడదెబ్బ తగిలిన వారిని నీడలో, చల్లని ప్రదేశాలలో ఉంచాలి.
- ✓ శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతూ ఉంటుంది కావున సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు తగ్గేవరకు తడిగుడ్డతో తుడుస్తూ ఉండాలి.
- ✓ చంటి పెల్లలు, గర్భిణి స్త్రీలు, చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు వడగాల్పులకు గురికాకుండా కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.
- ✓ వడదెబ్బకు గురి అయినవారు ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం సాధారణ స్థితికి రాకుంటే, వెంటనే దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించాలి.
- ✓ ఊల్లా కలెక్టరేట్ లలో మరియు ముఖ్యమైన ప్రదేశాలలో TSDPS ద్వారా ఏర్పాటు చేయబడిన LED వాతావరణ దోర్లలో సూచించబడు కలర్ కోడ్ ల ద్వారా జారీ చేయబడు హెచ్చరికలను మరియు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను తప్పనిసరిగా పాటించవలెను.

## ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడనివి:

- ఎండలో తిరుగ కూడదు.
- బాగా మురుగుగా ఉండే రంగు దుస్తులు ధరించకూడదు.
- కాఫీలు, బీలు అధిక వేడిమి సమయంలో సేవించడం మంచిది కాదు.
- అధిక ఉష్ణోగ్రత ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్ళ కూడదు.
- ఎండ వేడిలో ఎక్కువసేపు పనిచేయకూడదు. మధ్య- మధ్యలో
- చల్లని ప్రదేశంలో సేదతీరుతూ పనిచేయాలి.
- తగిన జాగ్రత్తలు లేని, నిల్వ చేయబడిన ఆహార పదార్థాలు అధిక వేడివలన తొందరగా చెడిపోతాయి. వాటిని భుజించవద్దు.
- లేనిచో డయేరియాకు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- ఎండలో పార్క్ చేయబడిన కారులో చిన్న పిల్లలను, వృద్ధులను, ఆరోగ్యం బాగాలేని వారిని ఎక్కువ సేపు ఉంచకూడదు.
- తలపై రక్షణ (గొడుగు/టోపి/రుమాలు) లేకుండా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉండకూడదు.
- వడదెబ్బ తగిలిన వారిని వేడి నీటిలో తడిపిన గుడ్డతో తుడువకూడదు.
- వడదెబ్బ తగిలిన వారిని సమీప ఆరోగ్య కేంద్రాలకు తీసుకెళ్ళుటలో ఆలస్యం చేయకూడదు.

### Maximum Temperature:

