

ശ്രദ്ധിക്കൂ!



വേനൽ ചൂടിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- * പകൽ 11 am മുതൽ 3 pm വരെയുള്ള സമയത്ത് നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടർച്ചയായി സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- * പരമാവധി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ദാഹമില്ലെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തുടരുക.
- * നിർജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങള് പകൽ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക.
- * അയഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങള് ധരിക്കുക.
- * പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക. കൂടയോ തൊപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.
- * പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി കഴിക്കുക. ORS ലായനി, സംഭാരം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- * യാത്രയിലേർപ്പെടുന്നവർ ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തോടെ യാത്ര തുടരുന്നതാകും നല്ലത്. വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുക.
- * നിർജലീകരണം തടയാൻ കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും ഒരു ചെറിയ കുപ്പിയിൽ കയ്യിൽ കരുതുക.
- * അന്യസ്ഥകൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ വിശ്രമിക്കുകയും വൈദ്യസഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.

