



സൂര്യാഘാതം



ലക്ഷണങ്ങൾ

കഠിനമായ തലവേദന

ദ്രുതഗതിയിലുള്ള പൾസ്

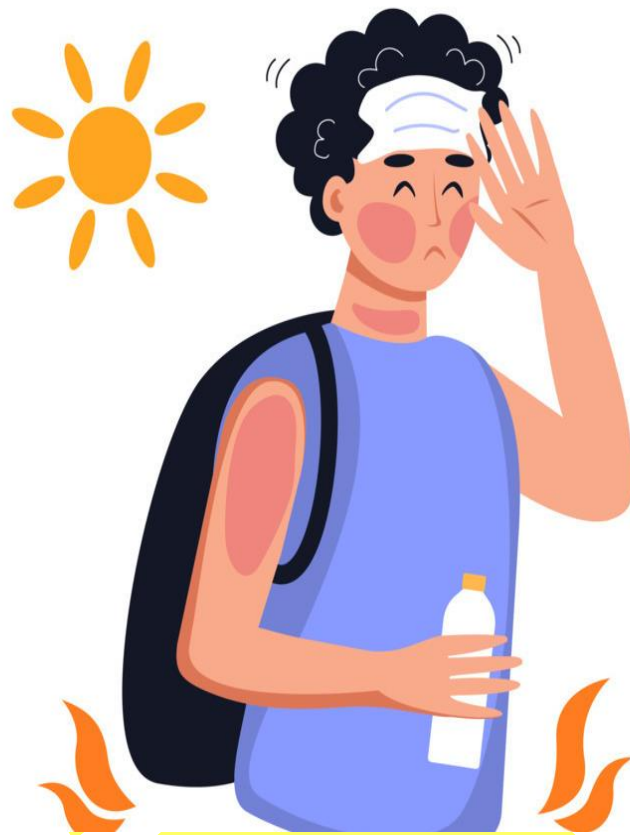
ചുവന്ന ചൂടുള്ള വരണ്ട ചർമ്മം

പേശിവലിവ്

ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി

വിറയൽ

അബോധാവസ്ഥ, തലകറക്കം



പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

ഒരു ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക

തണലുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് നീങ്ങുക

നനഞ്ഞ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടയ്ക്കുക

കക്ഷം, കഴുത്ത്, പുറം എന്നിവയിൽ ഐസ് പാക്ക് വയ്ക്കുക

തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക

സൂര്യാഘാതത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ





ചൂടിൽ സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക: മുതിർന്നവർക്കും വയോധികർക്കും ഒരു വഴികാട്ടി

ചൂട് കൂടിയ ദിവസങ്ങളിൽ എന്തുചെയ്യണം? 



വെള്ളം, ജ്യൂസ്, ഒ.ആർ.എസ് എന്നിവ കുടിക്കുക



പോഷകാഹാരവും പഴങ്ങളും കഴിക്കുക



മദ്യവും കഫീനും ഒഴിവാക്കുക



യാത്ര ഒഴിവാക്കുക



11 AM മുതൽ 3PM വരെ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക



സൺസ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുക



കഠിനമായ ജോലി ഒഴിവാക്കുക, ഇടക്കിടെ വീശ്രമിക്കുക



കൂളറുകൾ, എ.സി, ഫാനുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക



ഇടയ്ക്കിടെ കുളിക്കുക



വെറ്റ് വൈപ്പുകളും നനഞ്ഞ കമ്പ്രസ്സും ഉപയോഗിക്കുക



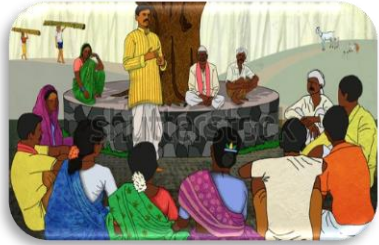
പുറത്തു പോകുമ്പോ സൺഗ്ലാസും തൊപ്പിയും ധരിക്കുക



ഇളം നിറമുള്ള അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക



സൂര്യാഘാതം : വയോധികർക്കായ് നമുക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?



സൂര്യാഘാതത്തിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിജ്ഞാനപ്രദമായ സെഷനുകൾ



കുടുംബവും പരിചരകരും നൽകുന്ന പിന്തുണ



മുതിർന്നവരുമായി നേരിട്ടുള്ള ആശയവിനിമയം



പരിശോധനകൾക്കായി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ ഇടപെടൽ



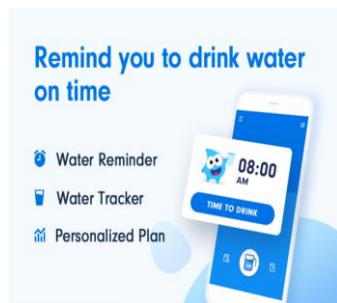
ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ പോഷകാഹാരം



സഹായത്തിനായി കൂട്ടുകാർ (ബഡ്ഡി സിസ്റ്റം)



മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ദൃശ്യ സഹായികൾ



വെള്ളം കുടിക്കാനുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ സംവിധാനം



സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ചർച്ച



പൊതു വിളംബര സംവിധാനം



പ്രാദേശിക സർക്കാർ പിന്തുണ



ടി.വി, മൊബൈൽ, റേഡിയോ തുടങ്ങിയ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ബോധവൽക്കരണം



നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക

- വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക
- രാവിലെ 11 മുതൽ വൈകിട്ട് 3 വരെ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതിരിക്കുക



ലഘു ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

- ലഘുവും സമീകൃതവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



ജലാംശം നിലനിർത്തുക

- ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക



വസ്ത്ര ധാരണം

- വെള്ള അല്ലെങ്കിൽ ഇളം നിറമുള്ള പരുത്തി വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക



സൂര്യാഘാത മുൻകരുതലുകൾ

സ്വയം സംരക്ഷിക്കുക

- തലയും മുഖവും സംരക്ഷിക്കുക
- സൺസ്ക്രീൻ, കൂട, തൊപ്പി എന്നിവ ധരിക്കുക



ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക

- പ്രായമായവർ, കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, രോഗികൾ, വികലാംഗർ എന്നിവരെ പരിപാലിക്കുക



വെള്ളം വയ്ക്കുക

- പക്ഷികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും വെള്ളം ലഭ്യമാക്കുക



പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ പ്രഥമശുശ്രൂഷ പഠിക്കുക



മരം നടുക

- തണലിനായി മരങ്ങൾ നടുക



കേട്ട് അറിയുക

- കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനം ശ്രദ്ധിക്കുക
- താപനിലയിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക



വേനൽ കാലത്ത്, കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ

വഴികൾ

സൂര്യാഘാതം



കുട്ടികൾ ചൂടും ഈർപ്പവും മൂലം അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലായവരാണ്

കുട്ടികളിൽ സൂര്യാഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ



ചുവന്ന ചുടേറിയ വരണ്ട ചർമ്മം



ശരീര താപനില 103° F+ / 40° C



ആശയക്കുഴപ്പം / അസ്വാസ്ഥ്യം



അമിതമായ ദാഹം



കുഴിഞ്ഞ കണ്ണുകൾ



ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ് / ശ്വാസനം



ഓക്കാനം



കഠിനമായ തലവേദന



ചൂടുകുരു / ചുണ്ടു



പേശിവലിവ്



വേനൽ കാലത്ത്, കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ വഴികൾ

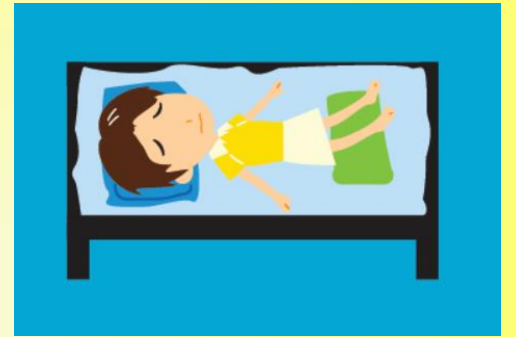
സൂര്യഛായാതരത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷാ നടപടികൾ



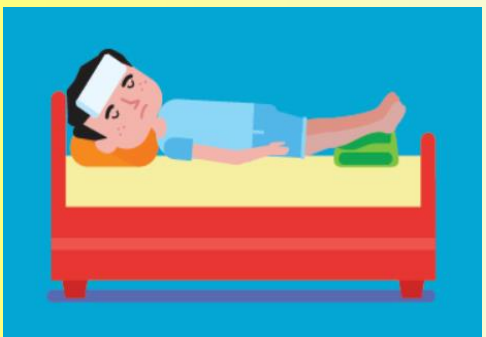
കുട്ടിയെ ഉടൻ വിടനകത്തോ തണലത്തോ കൊണ്ടുവരിക



വസ്ത്രങ്ങൾ അഴിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മാന്യത കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക



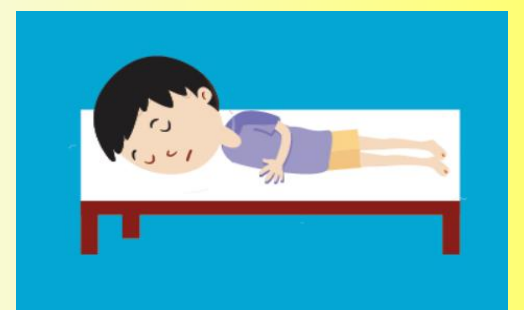
കുട്ടിയുടെ പാദങ്ങൾ ചെറുതായ് ഉയർത്തി വയ്ക്കുക



തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് തുടക്കുക



കുട്ടി ഉണർന്നിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വെള്ളം ഇടയ്ക്കിടെ കുടിപ്പിക്കുക



കുട്ടി ചർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ശ്വാസനാളിയിൽ തടയാതിരിക്കാൻ അവരെ ചരിച്ചു കിടത്തുക



ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുക



കുട്ടിക്ക് ബോധമില്ലെങ്കിൽ, കുടിപ്പിക്കാനോ കഴിപ്പിക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്



അടിയന്തര വൈദ്യസഹായത്തിനായി വിളിക്കുക



വേനൽ കാലത്ത്, കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ വഴികൾ

കുട്ടികൾക്കായി ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുത്തതും



വെയിലത്ത് കളിക്കരുത്

എന്ന് ചെയ്യരുത്



ബീച്ചിലെ കളികൾ ഒഴിവാക്കുക



സ്കൂൾ അസംബ്ലി ഒഴിവാക്കുക



അടച്ചിട്ട കാറിൽ കുട്ടികളെ ഒരിക്കലും ഇരുത്തരുത്




കനത്ത, ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക



വീടിനകത്തെ കളികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

എന്ന് ചെയ്യാം



ഫാനും എസിയും ഉപയോഗിക്കുക



വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ വാട്ടർ ബെൽ അടിക്കുക



തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക



നേരിയ വസ്ത്രം ധരിക്കുക





ചൂടിനെ മറികടക്കുക: പുറം-ജോലിചെയ്യുന്നവർക്കായ് ഒരു വഴികാട്ടി!



ചൂട് കൂടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക



മാനസിക നിലയിലെ മാറ്റം



ചൂടേറിയതും ചൂവന്നതും വരണ്ടതുമായ ചർമ്മം



ശരീര താപനില $\geq 40^{\circ}\text{C} / 104^{\circ}\text{F}$



കഠിനമായ തലവേദന



ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി



പേശികളുടെ ബലഹീനത



ഉത്കണ്ഠ, തലകറക്കം, ബോധക്ഷയം



ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പും വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസനവും

പ്രഥമശുശ്രൂഷ- സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും



അടിയന്തര സേവനങ്ങളെ വിളിക്കുക



തണുത്ത, തണലുള്ള പ്രദേശത്തേക്ക് നീങ്ങുക



അധിക വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക



തല, മുഖം, കഴുത്ത്, കക്ഷം, ഞരമ്പ് എന്നിവയിൽ തണുത്തതും നനഞ്ഞതുമായ തുണി വയ്ക്കുക



ചൂടിനെ മറികടക്കുക: മാനേജർമാർക്കും ജീവനക്കാർക്കുമായി ഒരു വഴികാട്ടി



നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകരെയും ചൂടുകൊണ്ടുള്ള അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുക!

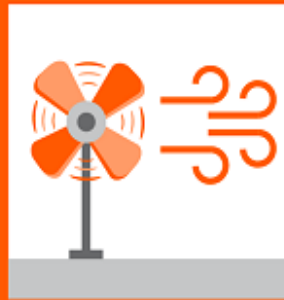
ഒരു മാനേജർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും



തൊഴിലാളികളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക



ചൂടിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക



വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്തുക



ഇടക്കിടെ വിശ്രമവേളകൾ കൊടുക്കുക



ചൂടിനനുസരിച്ചു ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക

ഒരു ജീവനക്കാരൻ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും



ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക



ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



ഇടവേളകൾ എടുക്കുക



ഉചിതമായി വസ്ത്രം ധരിക്കുക



ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

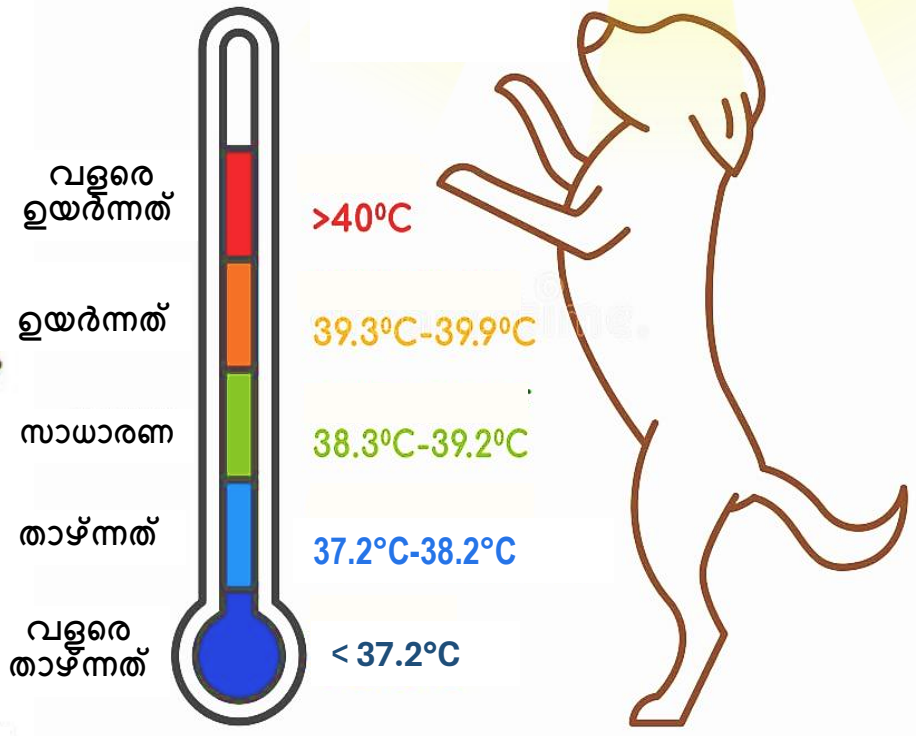


ചൂടിൽ നിന്നും വളർത്തു നായ്ക്കളെ സംരക്ഷിക്കാം

നായ്ക്കളിൽ അമിതമായി ചൂട് കൂടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക



ഒരു നായയുടെ സാധാരണ താപനില



സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും? 



നിങ്ങളുടെ നായയെ ചൂടിൽ നിന്ന് മാറ്റുക



ദേഹത്ത് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക



നായയുടെ ശരീര താപനില പതിവായി പരിശോധിക്കുക

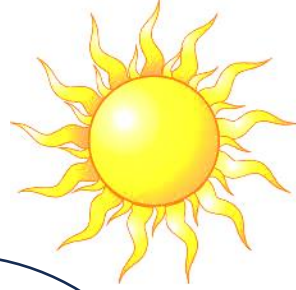
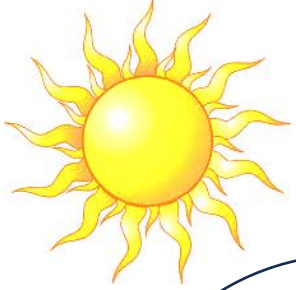


നായ്ക്കളുടെ താപനില 40°C മുകളിലാണെങ്കിൽ ഉടനെ മൃഗഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക



ചൂടിൽ നിന്നും വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാം

വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ സൂര്യഛായാതത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം



1 പ്രഭാതത്തിലോ സന്ധ്യയിലോ നിങ്ങളുടെ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ നടക്കാൻ കൊണ്ടുപോകുക



2 നിങ്ങളുടെ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ പതിവായി കുളിപ്പിക്കുക



3 കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ശരീര പരിചരണം നടത്തുക



4 തണലും ധാരാളം വെള്ളവും നൽകുക



5 അടച്ചിട്ട കാറിൽ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷിക്കരുത്



6 പരന്ന മുഖമുള്ള ഇനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക

