

వడ గాలులు: చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

చేయదగినవి: అందరికీ సంబంధించినవి

- రేడియో వినండి; టీవీ చూడండి; స్థానిక వాతావరణ వార్తల కోసం వార్తాపత్రిక చదవండి లేదా వాతావరణ సమాచారం సంబంధిత మొబైల్ అనువర్తనాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేయండి.
- తగినంత నీరు తీరగండి - దాహం లేకపోయినా. మూర్చ లేదా గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి ఉన్నవారు ద్రవం-నిరోధిత ఆహారంలో ఉన్నవారు లేదా ద్రవం నిలుపుకోవడంలో సమస్య ఉన్నవారు ద్రవ తీసుకోవడం పెంచే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.
- మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి ORS (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్), ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలు లాసీస్, తోరాని (బియ్యం నీరు), నిమ్మకాయ నీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు మొదలైనవి వాడండి.
- తేలికైన, లేత రంగు, వదులుగా, పత్తి దుస్తులను ధరించండి.
- బయట ఉంటే, మీ తలను కప్పుకోండి: ఒక వస్త్రం, టోపీ లేదా గొడుగు ఉపయోగించండి. మీ కళ్ళను రక్షించడానికి సన్ గ్లాస్‌స్ మరియు మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి సన్స్క్రీమ్ ఉపయోగించండి.
- ప్రథమ చికిత్సలో శిక్షణ పొందండి.
- వృద్ధులు, పిల్లలు, అనారోగ్యంతో లేదా అధిక బరువుతో వారు అధిక వేడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

యజమానులు మరియు కార్మికులు

- కార్యాలయంలో చల్లని తాగునీరు అందించండి.
- నీడ శుభ్రమైన నీరు, మజ్జిగ, ఐస్ ప్యాక్‌లతో ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రి మరియు కార్మికులందరికీ ORS (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్) అందించండి.
- ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిని నివారించడానికి కార్మికులను హెచ్చరించండి.
- రోజులోని చల్లని సమయాలకు కఠినమైన ఉద్యోగాలను షెడ్యూల్ చేయండి.
- బహిరంగ కార్యకలాపాల కోసం విశ్రాంతి విరామాల యొక్క ఫేరీక్వెన్సీ మరియు పొడవును పెంచండి.
- అధిక వేడి ఏరాంతానికి కొత్తగా పనిచేసే కార్మికులకు తేలికైన పని మరియు తక్కువ గంటలు ఇవ్వండి.
- గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు వైద్య పరిస్థితి ఉన్న కార్మికులకు అదనపు శ్రద్ధ ఇవ్వాలి.

వడ గాలులు హెచ్చరికల గురించి కార్మికులకు తెలియజేయండి.

ఇతర జాగ్రత్తలు

- వీలైనంత వరకు ఇంట్లో ఉండండి.
- ఉల్లిపాయ సలాడ్ మరియు ఉప్పు మరియు జీలకర్రతో ముడి మామిడి వంటి సాంప్రదాయ నివారణలు హీట్ స్ట్రోక్‌ను నివారించవచ్చు.
- అభిమానులను వాడండి, తడిగా ఉన్న దుస్తులు మరియు చల్లటి నీటిలో తరచుగా స్నానం చేయండి.
- మీ ఇంటికి లేదా కార్యాలయానికి వచ్చే విక్రేతలు మరియు డెలివరీ వ్యక్తులకు నీటిని అందించండి.
- ప్రజా రవాణా మరియు కార్-పూలింగ్ ఉపయోగించండి. ఇది గ్లోబల్ వార్మింగ్ మరియు వేడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.
- పొడి ఆకులు, వ్యవసాయ అవశేషాలు మరియు చెత్తను కాల్చవద్దు.
- నీటి వనరులను పరిరక్షించండి. వర్షపునీటి పెంపకాన్ని ప్రోత్సహించండి.
- శక్తి-సమర్థవంతమైన ఉపకరణాలు, స్వచ్ఛమైన ఇంధనం మరియు శక్తి యొక్క ప్రత్యామ్నాయ వనరులను ఉపయోగించండి.
- మీకు మైకము లేదా అనారోగ్యం అనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని చూడండి లేదా మిమ్మల్ని వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లమని ఎవరైనా అడగండి.

చల్లటి ఇంటికి

తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన శీతలీకరణ కోసం సౌర రిఫ్లెక్టివ్ వైట్ పెయింట్, కూల్ రూఫ్ లెక్కాలజీ, ఎయిర్-లైట్ మరియు కోరాస్ వెంటిలేషన్ మరియు థర్మో కూల్ ఇన్సులేషన్ ఉపయోగించండి. మీరు గడ్డివాములను ఉంచవచ్చు లేదా పైకప్పులపై వృక్షసంపదను పెంచుకోవచ్చు.

వెలుపల వేడిని ప్రతిబింబించేలా అల్యూమినియం రేకుతో కప్పబడిన కార్టోర్స్ వంటి తాత్కాలిక విండో రిఫ్లెక్టర్లను వ్యవస్థాపించండి.

- మీ ఇంటిని చల్లగా ఉంచండి, ముదురు రంగు కర్రెన్సు, లేతరంగు గల గాజు / పట్లర్లు లేదా సన్ షేడ్ మరియు రాత్రి సమయంలో కిటికీలు తెరవండి. దిగువ అంతస్తులలో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
- ఆకుపచ్చ పైకప్పులు, ఆకుపచ్చ గోడలు మరియు ఇండోర్ ప్లాంట్లు భవనాన్ని సహజంగా చల్లబరచడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ అవసరాలను తగ్గించడం మరియు వ్యర్థ వేడిని విడుదల చేయడం ద్వారా వేడిని తగ్గిస్తాయి.
- ఉష్ణోగ్రత 24 డిగ్రీలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ. ఇది మీని తగ్గిస్తుంది

- విద్యుత్ బిల్లు మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- క్రొత్త ఇంటిని నిర్మిస్తున్నప్పుడు
- సాధారణ గోడలకు బదులుగా కుహరం గోడ సాంకేతికతను ఉపయోగించండి.
- మందపాటి గోడలను నిర్మించండి. వారు ఇంటిరియర్లను చల్లగా ఉంచుతారు.
- లాటిస్ గోడలు మరియు లౌవర్ ఓపెనింగ్స్ నిర్మించండి. వేడిని నిరోధించేటప్పుడు ఇవి గరిష్ట గాలి ప్రవాహాన్ని అనుమతిస్తాయి.
- కోటు గోడలకు సున్నం లేదా మట్టి వంటి సహజ పదార్థాలను వాడండి.
- వీలైతే గాజును నివారించండి.
- నిర్మాణానికి ముందు బిల్డింగ్ టెక్నాలజీ నిపుణులను సంప్రదించండి.

వడదెబ్బతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి చికిత్స

- తడి గుడ్డ వాడండి / బాధితుడి తలపై నీరు పోయాలి.
- వ్యక్తికి ORS తాగడానికి లేదా నిమ్మకాయ సర్పాట్ / తోరాని లేదా శరీరాన్ని రీహైడ్రేట్ చేయడానికి ఉపయోగపడండి.
- వెంటనే ఆ వ్యక్తిని సమీప ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకెళ్లండి.
- Body అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత, తలనొప్పి, మైకము, బలహీనత, వికారం లేదా వేసవిలో దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉంటే, అంబులెన్సుకు కాల్ చేయండి.

చేయకూడదు

- ఎండలో బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం 12.00 మరియు మధ్యాహ్నం 3.00 గంటల మధ్య.
- మధ్యాహ్నం బయట ఉన్నప్పుడు కఠినమైన కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి.
- చెప్పులు లేకుండా బయటకు వెళ్లవద్దు.
- గరిష్ట సమయంలో వంట చేయకుండా ఉండండి. వంట ప్లంట్లను తగినంతగా వెంటిలేట్ చేయడానికి తలుపులు మరియు కిటికీలు తెరవండి.
- శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసే ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీ మరియు కార్బోనేటెడ్ శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- అధిక పేరోటీస్, ఉప్పుగా, కారంగా మరియు జిడ్డుగల ఆహారాన్ని మానుకోండి. పాత ఆహారం తినవద్దు.

- పిల్లలు లేదా పెంపుడు జంతువులను ఒంటరిగా నిలిపిన వాహనాల్లో ఉంచవద్దు.
- కంప్యూటర్లు లేదా ఉపకరణాల మాదిరిగా అనవసరమైన వేడిని ఉత్పత్తి చేసే ప్రకాశించే లైట్ బల్బులను ఉపయోగించడం మానుకోండి.

వ్యవసాయ పొలంలో వడగాలులు వస్తున్నప్పుడు చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి

చేయవలసినవి

- నిలబడి ఉన్న పంటలకు కాంతి మరియు తరచుగా నీటిపారుదల వర్తించండి.
- క్షీణమైన వృద్ధి దశలలో నీటిపారుదల యొక్క ఫేరీక్వెన్సీని పెంచండి.
- పంట అవశేషాలు, గడ్డి, / పాలిథిన్లతో రక్షక కవచం లేదా నేల తేమను కాపాడటానికి నేల కప్పడం చేపట్టండి.
- సాయంత్రం లేదా ఉదయాన్నే మాత్రమే నీటిపారుదల.
- స్ప్రింకల్ ఇరిగేషన్ ఉపయోగించండి.
- మీ ప్రదేశం వేడి తరంగాలకు గురైతే - గాలి / ఆశ్రయాల విరామాలను అవలంబించండి.

పశుసంరక్షణ కు చేయవలసినవి

- జంతువులను నీడలో ఉంచండి మరియు వాటిని శుభ్రంగా మరియు చల్లటి నీరు తీరాగడానికి ఇవ్వండి.
- ఉదయం 11 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య వాటిని పని చేయవద్దు.
- షేడ్ పైకప్పును గడ్డితో కప్పండి, ఉష్ణోగ్రత తగ్గించడానికి తెల్లగా లేదా ప్లాస్టిక్ను పేడ-మట్టితో చిత్రించండి.
- షేడ్లో ఫ్యాన్లు, వాటర్ స్ప్రే మరియు ఫాగర్లను ఉపయోగించండి.
- విపరీతమైన వేడి సమయంలో, నీటిని పిచికారీ చేసి, పశువులను చల్లబరచడానికి నీటి శరీరానికి తీసుకెళ్లండి.
- వారికి ఆకుపచ్చ గడ్డి, పోర్టీన్-ఫ్యాట్ బైపాస్ సప్లిమెంట్, ఖనిజ మిశ్రమం మరియు ఉప్పు ఇవ్వండి. చల్లటి సమయంలో వాటిని మేపుకునేలా చేయండి.
- పౌల్ట్రీ ఇంట్లో కర్మణ్య మరియు సరైన వెంటిలేషన్ అందించండి.

చేయకూడనివి

- మధ్యాహ్నం సమయంలో పశువులను మేయడం / తినడం మానుకోండి.