

## கோடை வெப்பத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

அதிகமான வெப்பத்தின் தீய விளைவுகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்



### செய்ய வேண்டியவை



தலையில் தொப்பி அல்லது தலைப்பாகையோ அணியவும்



தண்ணீர் மற்றும் உள்ளூர் பானங்களான மோர் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு போன்றவற்றை அடிக்கடி பருகவும்.



வெளிர் நிற இறுக்கமில்லாத ஆடைகளை அணியுங்கள்.



முடிந்தவரை நிழலில் வேலை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.



சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்க கண்ணாடி அணியுங்கள்.



உப்பு பொட்டலத்தை சீல் செய்வதற்கு நிலக்கரி அடுப்பிற்கு பதிலாக மின்சார சீலர்களை பயன்படுத்தவும்.



இலகுவான மற்றும் எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவை உண்ணுங்கள்.



மதியம் வேலை செய்வது அவசியம் என்றால், நடுவில் சற்று ஓய்வு எடுக்க முயற்சிக்கவும்.



விரைவான நாடித்துடிப்பு, குமட்டல், தலைசுற்றல், தலைவலி அல்லது மயக்கம் போன்ற அதீத வெப்பத்தால் ஏற்படும் அறிகுறிகளை உணர்ந்தால், அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு (PHC) அல்லது மருத்துவமனைக்கு செல்லவும்.



### செய்யக்கூடாதவை



டீ, காபி மற்றும் கேஸ் உள்ள குளிர்பானங்களை தவிர்க்கவும்.



காரமான மற்றும் ஜீரணிக்க கடினமான உணவை தவிர்க்கவும்.



வெறுங்காலுடன் வேலை செய்வதை தவிர்க்கவும்.



சூரியன் மிக உக்கிரமாக இருக்கும்போது வேலை செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

### உங்கள் அருகில் உள்ள சுகாதார வசதி:

சுகாதார நிலையத்தின் எண்:  
அவசர உதவி எண்:



**உப்பு ராஜா & ராணி**

கோடை வெப்பம் கடுமையானது, ஆனால் முன்னெச்சரிக்கைகள் நம்மை பாதுகாக்கும்! நேரடி சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும், அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கவும்!