



జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే ప్రమాదం తప్పదు..

డా.మాలతి, డీఎంహెచ్ఓ, ఖమ్మం జిల్లా

జిల్లాలో రోజురోజుకూ వేసవి తాపం పెరుగుతోంది.. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ద్వారా జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు అన్ని రకాల ఆరోగ్యకరమైన ఏర్పాట్లు చేశాము. ఇప్పటికే ప్రజలకు జాగ్రత్తగా ఉండాలని అన్ని రకాల సూచనలు ఇచ్చాం. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండొద్దని అవసరం ఉంది. వేసవి కాలంలో అధిక సమయం ఎండలో తిరుగుట వలన మనుషులు వడదెబ్బకు గురవుతారు. శరీరంలో నీరు, ఖనిజ లవణములు వినర్డింపబడుట వలన డీహైడ్రేషన్ కి గురై వడదెబ్బ తగులుతుంది. ఒకేసారి తీవ్రమైన జ్వరము లేదా 39 సెల్సియస్ మించి రావచ్చును. తలనొప్పి, తలతిప్పుట, వికారము. వాంతులు అగుట. విపరీతమైన చెమటలు పట్టడం, చర్మము పొడిగా మారడం. తికమకపడుట, మూర్ఛపోవుట, కడుపులో తిప్పడం మరియు నొప్పి రావడం. కొన్ని సమయాలలో 1 లేక 2 సార్లు నీళ్ల విరేచనాలు కావడం. శరీరమునకు కావసిన నీరు తగినంత లభించక



వృద్ధయుము, మూత్రపిండములు మొదలగు సున్నితమైన అవయములు తమ తమ పనులు నిర్వర్తించకపోవుట వలన మనిషి చనిపోవడం జరుగును.

ఖమ్మం బ్యూరో, కెరటం న్యూస్

వేసవికాలం మొదలైందో లేదో రాష్ట్రంలో రికార్డు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో భానుడి భగభగలు మరింత హెచ్చుతాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మండే ఎండలంటే అందరికీ భయమే! ముఖ్యంగా అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వృద్ధులకు ప్రమాదం పొంచి ఉన్నదని జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖాధికారి డా.ఎం.మాలతి అన్నారు. వృద్ధులకు వయసు పైబడటంతో వారి శరీరంలో వేడిని నియంత్రించే సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గుతుంది. దీంతో వాళ్లు వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతమాత్రాన అందరినీ చెందొద్దని పనిలేదు. సరైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఈ వేసవిని ఆరోగ్యంగా దాటేయొచ్చని డా.మాలతి సూచించారు. వేడి వాతావరణంలో శరీరంలో తగినంత నీటి శాతం ఉండేలా చూసుకోవాలి. దాహంగా అనిపించ కపోయినా, తరచూ ద్రవాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. కాఫీలు తగ్గించాలి. మధ్యపానానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇవి నిర్ణీతకరణానికి కారణం అవుతాయి. వృద్ధుల్లో ముఖ్యంగా గుండె, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్నవారు, నీటిని పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితిలో ఉన్నవారు.. వేసవిలో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో ఇంటిపట్టున ఉండటం మంచిదన్నారు. అత్యవసరమై బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే.. గాలి తగిలేలా వదులు దుస్తులు ధరించాలి, గొడుగు నీడన నడవాలి. మధ్యాహ్నం ఏసీ, కూలర్ వాడటం మంచిది. అవకాశం లేనివాళ్లు గదిలో ఫ్యాన్ గాలి ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. తడి టవల్ వాడటం వల్ల.. ఫ్యాన్ నుంచి వచ్చే వేడిగాలి కొంత చల్లబడుతుంది. బయటికి వెళ్లినప్పుడు వదులుగా ఉండే, లేత రంగు దుస్తులను ధరించాలి. వెడల్పు అంచులతో ఉన్న టోపీలు పెట్టుకుంటే.. ఎండ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. కొన్ని ఔషధాలు శరీరం ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. వైద్యుడిని కలిసి మీ ప్రిస్క్రిప్షన్ లో అలాంటి మందులు ఏమైనా ఉంటే, వాటి ప్రభావం గురించి తెలుసుకోండి. మీ ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాలుల తీవ్రత గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోండి. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఆహారం విషయంలోనూ నిపుణుల సలహాలు పాటించాలి. మసాలాలు ఉండే పదార్థాలు తగ్గించడం చాలా అవసరం. వడదెబ్బకు గురైనట్టు అనిపించినా, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని డా.ఎం. మాలతి తెలిపారు.

భానుడి ప్రతాపం

ప్రజలు జాగ్రత్త.. డీఎంహెచ్ఓ డా.మాలతి

వ్యక్తిని వెంటనే చల్లని ప్రదేశమునకు తరలించి గాలి, వెలుతురు బాగా తగులనట్లు చూడవలెను. తదుపరి 108కి ఫోన్ చేసి సమీప ప్రభుత్వ



అవసరమున్నచో ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్స్ పంపిణీ చేయడం జరుగుతుంది. బస్తీ దవాఖాన మరియు పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో వడదెబ్బ వల్ల కలిగే పరిణామాల గురించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలియజేయడం జరుగుతుంది. నీరు, పళ్ళరసాలు, కొబ్బరి నీళ్ళు, ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి. రోజు కనీసం 15 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగాలి. పరిశుభ్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. శుభ్రంగా రెండు పూటల స్నానం చేయాలి. భోజనం మితంగా చేయాలి. లేతవర్ణం, తేలికైన కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. ఆరు బయట పడుకున్నా దోమ తెరల వంటివి వాడుకోవాలి. ఎండవేళ ఇంటి వద్దనే ఉండండి. బయటికి వెళ్ళవలసి వస్తే గొడుగు, టోపి ఉండాలి.

వడదెబ్బకు గురైనప్పుడు చేయకూడనివి...
మండు వేసవిలో, తీవ్ర ఉష్ణోగ్రత సమయంలో ఎక్కువగా తిరగరాదు. మధ్యం సేవించరాదు. రోడ్ల మీద చల్లని రంగు పానీయాలు త్రాగరాదు. రోడ్ల మీద అమ్మే కలుషిత ఆహారం తినరాదు. మాంసాహారం తగ్గించి, తాజా కూరగాయల్ని ఎక్కువగా ఆహారంలో తీసుకోవాలి. ఇంటిలో, చల్లుప్రక్కల శుభ్రత పాటించాలి.

ప్రథమచికిత్స..
వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని త్వరగా నీడగల ప్రదేశానికి చేర్చాలి. చల్లని నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో శరీరం తుడవాలి. శరీర ఉష్ణగ్రత సాధారణ స్థాయికి వచ్చే వరకు చేస్తుండాలి. ఫ్యాను గాలి/చల్లని గాలి తగిలేలా ఉంచాలి. ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ లేదా చిటికెడు ఉప్పు కలిపిన గు్లకోజు ద్రావణం లేదా ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ ద్రావణము త్రాగించవచ్చు. (ఓ.ఆర్.ఎస్.) వడదెబ్బ తగిలి ఆపస్మారక స్థితిలో ఉన్న రోగికి నీరు త్రాగించకూడదు. వీలైనంత తొందరగా దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించాలని, ఏదైనా సమాచారం కోసం జిల్లా అధికారులకు తెలపాలని డా.ఎం మాలతి తెలిపారు.

వడ దెబ్బ నుండి రక్షణకు ప్రజలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు
ఎక్కువ సమయం ఎండలో గడపరాదు. వ్యవసాయదారులు. వ్యవసాయ కూలీలు, ఎండలో పనిచేసే ఇతరులు ఉదయం 10.00 గంటలో లోపు, మరల సాయంత్రం 4.00 గంటల తరువాత పని చేసుకోవలెను. ఒక వేళ ఎండలో పనిచేయవలసి వచ్చిన వో ప్రతి గంటకు చల్లని నీరు త్రాగవలెను, తల భాగం తగిన రక్షణకై గుడ్డ లేదా టోపి పెట్టకొని కాపాడుకోవలెను. ఆసుపత్రులలో లభించు ఓ.ఆర్.ఎస్. ద్రావణం లేదా నిమ్మకాయ రసం, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ మొదలగు పానీయములు తరచుగా త్రాగవలెను. వడదెబ్బ తగిలిన

ఆసుపత్రికి తరలించాలని డా.ఎం.మాలతి ప్రజలకు సూచించారు.
జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ చేపట్టిన చర్యలు...
ప్రతి ఆశ. ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గర ఓ.ఆర్.ఎస్. ప్యాకెట్స్ ఉంచడం జరిగింది. అవసరమున్న వారికి ఓఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్స్ పంపిణీ చేయడం జరుగుతుంది. ప్రతి బస్తీ దవాఖాన, పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో సరిపడ ఓ.ఆర్.ఎస్. ప్యాకెట్స్, ఐవీ ప్లూయిడ్స్, జింక్ టాబ్లెట్ లు, ఓఆర్ ఎస్ జింక్ కార్బర్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.