

സൂര്യാഘാത ലക്ഷണങ്ങൾ

- സൂര്യാഘാതം മൂലം 104°F -ൽ കൂടുതൽ ശരീരോഷ്മാവ് ഉയരുക, ചർമ്മം വരണ്ടു പോകുക, ശ്വസന പ്രക്രിയ സാവധാനമാകുക, മാനസിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാകുക, തലവേദന, മസിൽ പിടുത്തം എന്നിവയുണ്ടാകുക, കൃഷ്ണമണി വികസിക്കുക, ക്ഷീണം, ചുഴലിരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ, ബോധക്ഷയം എന്നിവ കാട്ടുക.
- ചൂടിന്റെ ആധിക്യം (Heat Exhaustion) മൂലം ക്ഷീണം, തളർച്ച, മസിൽ പിടുത്തം, ഓർക്കാനം, ഛർദ്ദി, കുറഞ്ഞ / കുടിയ നാഡിമിടുപ്പ്, അസാധാരണമായ വിയർപ്പ്, മന്ദത, ബോധക്ഷയം, മൂത്രം കടുത്ത മഞ്ഞ നിറമാകുക, വയറിളക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- താപഘാതം (Heat Stroke) മൂലം കുടിയ നാഡിമിടുപ്പ്, ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം, വിയർപ്പിന്റെ അഭാവം (വിയർക്കാതിരിക്കുക) ചർമ്മം ചുവന്ന് തടിക്കുക, പൊള്ളലേൽക്കുക, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ



ആർക്കാണ് സൂര്യാഘാതമേൽക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതൽ

- കടുത്ത ചൂടുമായി നേരിട്ട് ശാരീരിക സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന വ്യക്തികൾ താഴെ പറയുന്ന വിഭാഗത്തിൽ വരുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് പ്രത്യേക മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തിരിക്കണം :
- കുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ, വിവിധങ്ങളായ അസുഖമുള്ളവർ (രക്തക്കുഴൽ ചുരുങ്ങൽ, ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷിക്കുറവ്, പ്രമേഹം, ത്വക്ക് രോഗം) ജന്മനാ സ്വേദഗ്രന്ഥികളുടെ അഭാവമുള്ളവർ
- കർഷക തൊഴിലാളികൾ, കെട്ടിട നിർമ്മാണ തൊഴിലാളികൾ, മറ്റ് പുറം വാതിൽ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ
- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളായ അത്ലറ്റിക്സ് (ക്രിക്കറ്റ്, സൈക്കിളിങ്ങ് എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ)



പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- കടുത്ത ചൂടിനോട് ദീർഘനേരം ശാരീരിക സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- ശുദ്ധ ജലം ധാരാളം കുടിക്കുക. ദിവസത്തിൽ 8 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കുക. ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുക, നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുക, ദാഹം തോന്നാതെ തന്നെ ഇടക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- നനച്ച തുണിപിഴിഞ്ഞ് ശരീരം തുടക്കുക.
- ശരീരം പൂർണ്ണമായി കാര്യക്ഷമമല്ലെങ്കിൽ ശാരീരികാധ്വാനം ഉള്ള പ്രവൃത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പുറം വാതിൽ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, ഇതോടൊപ്പം ഇടക്കിടെ വിശ്രമിക്കുക.
- എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ദിവസത്തിലെ ചൂടുകുറഞ്ഞ സമയം നോക്കി ക്രമീകരിക്കുക. ശാരീരികാധ്വാനമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ഉച്ച സമയത്ത് ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- കഫീൻ, മദ്യം മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക. ഇവ നിർജ്ജലീകരണത്തിന് കാരണമാകാം.
- കട്ടികുറഞ്ഞ ഇളം നിറത്തിലുള്ളതും അയഞ്ഞതും കാലാവസ്ഥക്ക് അനുയോജ്യമായ തുമ്പായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങളാണ് ഏറ്റവും അഭികാമ്യം.
- സൂര്യപ്രകാശവുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കാനായി കൂട ഉപയോഗിക്കാം. സൺഗ്ലാസുകൾ / ക്ലിംഗ് ഗ്ലാസുകൾ ധരിക്കുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് ചൂടിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകും.
- വീട്ടിൽ വായു സഞ്ചാരം കൂട്ടുന്നതിന് ജനാലകൾ തുറന്നിടുകയും ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. പോഷക മൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.



ഉടനടി ചെയ്യേണ്ടത്

- രോഗിയെ തറയിലോ / കട്ടിലിലോ കിടത്തുക.
- ചൂട് കുറയ്ക്കാൻ ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- കാലുകൾ ഉയർത്തി വയ്ക്കുക.
- വെള്ളത്തിൽ നനച്ച തുണി ദേഹത്തിടുക.
- വെള്ളം / ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക.



ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി



സാങ്കേതിക വിവരങ്ങൾ: സംസ്ഥാന അടിയന്തിരഘട്ട കാര്യനിർവഹണ കേന്ദ്രം, സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി

www.sdma.kerala.gov.in; www.disasterlesskerala.org