इचलकरंजी महानगरपालिका,इचलकरंजी

दिनांक - १६ एप्रिल २०२४

सध्या उष्णतेची लाट सुरू असून या उन्हाळ्यामध्ये नागरिकांनी उष्णतेच्या लाटेपासून बचाव होण्याच्या दृष्टीने खालील प्रमाणे दक्षता घेणेबाबत महापालिका प्रशासनातर्फे इचलकरंजी शहरातील नागरीकांना आवाहन करणेत येत आहे.

उन्हाळ्यामध्ये नागरिकांना उष्मालाटेपासून बचाव होण्याच्या दृष्टीने घ्यावयाची दक्षता (काय करावे ?)

1) पुरेसे पाणी प्या, तहान लागली नसली तरीही दर अर्ध्या तासाच्या फरकाने पाणी प्या.

2) घराबाहेर पडताना डोके झाकण्यासाठी छत्री अथवा टोपीचा वापर करा.

3) दुपारी 12 ते 3 वाजेदरम्यान घरा बाहेर जाणे टाळा.

4) सूर्यप्रकाशापासून वाचण्यासाठी घरातील पडदे आणि झडपांचा वापर करा.

5) उष्णतेच्या लाटेच्या माहितीसाठी रेडिओ, टी. व्ही. किंवा वर्तमानपत्रातील माहितीचा वापर करण्यात यावा.

6) हलकी, पातळ व सच्छिद्र सुती कपडे वापरावेत.

7) प्रवासात पिण्याचे पाणी सोबत ठेवावे.

8) उन्हात काम करीत असल्यास टोपी, छत्री किंवा ओल्या कपड्याने डोके, मान, चेहरा झाकण्यात यावा.

9) शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होत असल्यास ORS. घरी बनवण्यात आलेली लस्सी, कैरीचे पन्हे,लिंबू-पाणी, ताक इत्यादीचा वापर नियमित करावा.

10) अशक्तपणा, डोकेदुखी, सतत येणारा घाम इत्यादी उन्हाचा झटका बसण्याची चिन्हे ओळखावीत व चक्कर येत असल्यास तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यात यावा.

11) गुरांना छावणीत ठेवण्यात यावे तसेच त्यांना पुरेसे पाणी पिण्यास देण्यात यावे.

12) घर थंड ठेवण्यासाठी पडदे, शटर व सनशेड चा वापर करण्यात यावा. तसेच रात्री खिडक्या उघड्या ठेवण्यात याव्यात.

13) पंखे, ओले कपडे याचा वापर करण्यात यावा. तसेच थंड पाण्याने वेळोवेळी स्नान करण्यात यावे.

14) कामाच्या ठिकाणी जवळच थंड पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करण्यात यावी.

115) सूर्यप्रकाशाचा थेट संबंध टाळण्यासाठी कामगारांना सुचित करण्यात यावे.

16) पहाटेच्या वेळी जास्त कामाचा निपटारा करण्यात यावा. तसेच बाहेर कामकाज करीत असल्यास मध्ये-मध्ये विश्रांती घेऊन नियमित आराम करण्यात यावा.

17) गरोदर स्त्रिया आणि आजारी कामगारांची अधिक काळजी घेण्यात यावी.

काय करू नये

1) उन्हात अतिकष्टाची कामे करू नका.

2) दारू, चहा, कॉफी आणि कार्बोनटेड थंड पेय घेऊ नका.

3) दुपारी 12 ते 3 च्या दरम्यान घराबाहेर जाणे टाळा,

4) उच्च प्रथिनयुक्त आणि शिळे अन्न खाऊ नका.

5) लहान मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना बंद असलेल्या व पार्क केलेल्या वाहनात ठेवू नये.

6) गडद घट्ट व जाड कपडे घालण्याचे टाळावे.

7) बाहेर तापमान जास्त असल्यास शारीरिक श्रमाची कामे टाळावी.

8) उन्हाच्या कालावधीत स्वयंपाक करण्याचे टाळण्यात यावे, तसेच मोकळ्या हवेसाठी स्वयंपाक घराची दारे व खिडक्या उघडी ठेवण्यात यावीत.

सही/-
ओमप्रकाश दिवटे
आयुक्त तथा प्रशासक
इचलकरंजी महानगरपालिका