BOARD for COMMUNITY DEVELOPMENT through EDUCATION

GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH

#C-202,Prime Hill Crest, Adj to DGP Office, Vaddeswaram, Tadepalli (M),

Guntur Dt.A.P.- 522 503,

E -Mail: bcde.ap.gov.in@gmail.com, Cell:9440285609

BEAT THE HEAT - AWARENESS

ఎండతీవ్రత, వడగాల్పులకు గురికాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

వడదెబ్బ లక్షణాలు :

☀తలనొప్పి, తల తిరగడం, తీవ్రమైన జర్వం కలిగియుండటం, మత్తునిద్ర, ఫిట్స్, పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్మారక స్థితి.

☀ ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

స్థానిక వాతావరణ సమాచారం తెలుసుకుంటూ అప్రమత్తంగా ఉండండి. టీవి చూడండి, రేడియో వార్తలు వినండి, వార్తాపత్రికలు చదవండి.

నెత్తికి టోపి పెట్టుకోండి లేదా రూమాలు కట్టుకోండి, తెలుపురంగు గల కాటన్ వస్త్రాలను ధరించండి. అదేవిధంగా మీ కళ్ళ రక్షణ కోసం సన్ గ్లాసెస్ ఉపయోగించండి.

వీలైనంత వరకు ఇంట్లో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. దాహం వేయకపోయిన తరుచుగా నీటిని తాగండి.

ఉప్పుకలిపిన మజ్జిగ, గ్లూకోజు, ఓ ఆర్ యస్ కలిపిన నీటిని తాగవచ్చును.

వడదెబ్బకు గురైన వారు సాధారణ స్థితికి రానిచో, దగ్గరలోని ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించండి.

ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే నీరు గాని , నిమ్మరసముగాని, కొబ్బరినీరు గాని తాగాలి.

తీవ్రమైన ఎండలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు తలతిరుగుట, వాంతులు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడితే వెంటనే దగ్గరలోని వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి.

ఇంటి వాతావరణం చల్లగా ఉంచుకోండి. ఫ్యాను వాడండి. చల్లని నీరుతో స్నానం చేయండి.

తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన చల్లదనం కోసం ఇంటిపై కప్పులపై వైట్ పెయింట్, కూల్ రూఫ్ టెక్నాలజీ, క్రాస్ వెంటిలేషన్, థర్మోకోల్ ఇన్సులేషన్ ను ఉపయోగించండి.

 మేడపైన మొక్కలు, ఇంట్లో ని మొక్కలు (ఇండోర్ ప్లాంట్స్) భవనాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి. అదేవిదంగా ఉష్ణతాపాన్ని తగ్గిస్తాయి.

☀️ *ఎండ తీవ్రతంగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడనివి* :-

 ఎండలో గొడుగు లేకుండా తిరగరాదు. వేసవి కాలంలో నలుపురంగు,మందంగా ఉండే దుస్తులు ధరించరాదు.

 గుండె సంబంధిత వ్యాదులు, షుగర్, బీపీ ఉన్నవారు ఎండలో తిరగరాదు

 మధ్యాహ్నం తరువాత (మధ్యాహ్నం 12గంటల నుంచి సాయంత్రం 3గంటల మధ్యకాలంలో) బయట ఎక్కువ శారీరక శ్రమతో కూడిన పనిచేయరాదు.

బాలింతలు,చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బయట తిరగరాదు. వీరిపై ఎండ ప్రభావం త్వరగా చూపే అవకాశం ఉంది.

 శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసే ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీ మరియు కార్బోనేటేడ్ శీతల పానీయాలు మానుకోండి. అధిక ప్రోటీన్, ఉప్పు, కారం, నూనె ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవద్దు.

ప్రకాశించే లైట్ బల్బులను వాడటం మానుకోండి, అవి అనవసరమైన వేడిని విడుదల చేస్తాయి.

ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే తేనె వంటి తీపిపదార్ధములు తీసుకొనకూడదు.

శీతలపానీయములు మరియు ఐస్ వంటివి తీసుకుంటే అనారోగ్యము ఏర్పడుతుంది.

 ఎండ ఎక్కువగా వున్న సమయంలో వంట చేయకుండా ఉండండి. వంట గది తలుపులు మరియు కిటికీలను తీసివుంచి తగినంత గాలి వచ్చేవిదంగా చూసుకోండి.

 వడ దెబ్బకు గురైన వారిని వేడి నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో తుడువరాదు. దగ్గరలోని ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి చేర్చుటలో ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయరాదు.

Source: ఏపీ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ.

Prof. M.L.S.DEVA KUMAR
Secretary & CEO, BCDE, Govt of AP

BOARD for COMMUNITY DEVELOPMENT through EDUCATION

GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH

#C-202,Prime Hill Crest, Adj to DGP Office, Vaddeswaram, Tadepalli (M),

Guntur Dt.A.P.- 522 503,

E -Mail: bcde.ap.gov.in@gmail.com, Cell :9440285609

BEAT THE HEAT - AWARENESS

Links for Information Education and Communication (IEC) Materials

1. YouTube playlist (English)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLOuQBh7LWB0jkqsur5Ce2xLjZwXXl7mTr

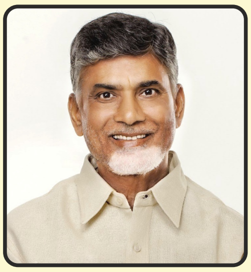
2. https://ndma.gov.in/index.php/Resources/sign_videos/Early-warning-Heatwave

3. https://ndma.gov.in/Resources/sign_videos/heat-wave-preparedness

4. https://ndma.gov.in/Resources/awareness/heatwave

5. https://ndma.gov.in/Natural-Hazards/Heat-Wave/Dos-Donts

- NOTE: If any College / University produces such Educative and Awareness Videos may be shared over email to bcde.activity@gmail.com, so that same will be posted on BCDE Social Media viz., Instagram: bcde.activity; Facebook: bcde.activity;



శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు
ముఖ్యమంత్రి మరియు ఛైర్‌పర్సన్,
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము

శ్రీమతి వంగలపూడి అనిత
హోం మరియు
విపత్తు నిర్వహణ శాఖా మంత్రివర్యులు

విపత్తులు సమయంలో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ

రెవిన్యూ (డీ. ఎం) డిపార్ట్మెంట్

ANDHRA PRADESH STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణశాఖ

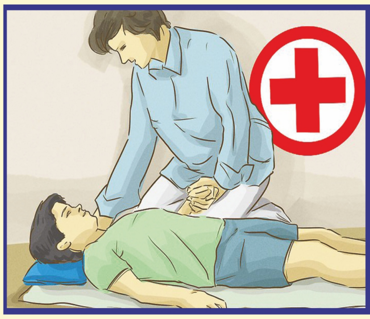
ఎండతీవ్రత, వడగాలుల సమయంలో పాటించ వలసిన జాగ్రత్తలు

చేయవలసినవి

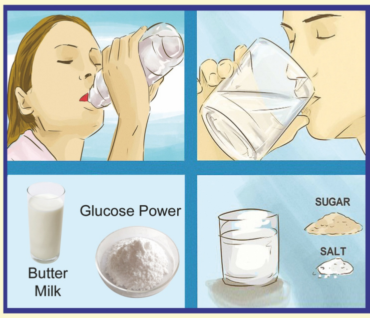
తీవ్రమైన ఎండలో బయటకు వెళ్ళినప్పుడు తలతిరుగుట, వాంతులు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడితేవడదెబ్బగా గుర్తించి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

నెత్తిన టోపి పెట్టుకోవాలి లేదా రుమాలు కట్టుకోవాలి, తెలుపు రంగు గల కాటన్ వస్త్రాలను ధరించాలి.

ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే నీరు గాని, నిమ్మరసం గాని, కొబ్బరినీరుని గాని త్రాగాలి.

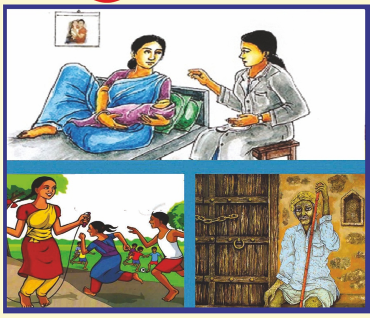


వడదెబ్బకు గురైన వారు సాధారణ స్థితికి రానిచో శీతల వాతావరణంలో దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించవలెను.



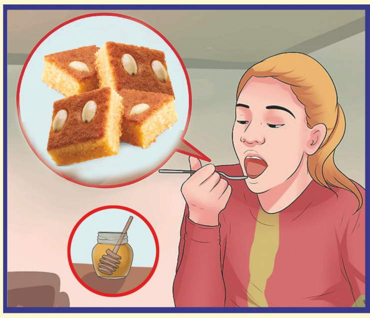
ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ, గ్లూకోజ్, ఓ ఆర్ యస్ కలిపిన నీటిని త్రాగవచ్చును.

చేయకూడనివి

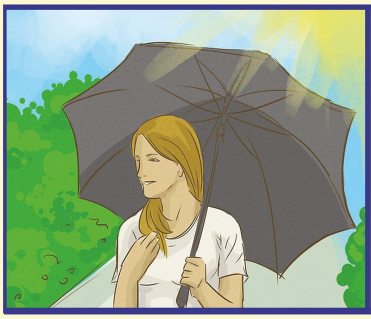


బాలింతలు, చిన్న పిల్లలు, వయో వృద్ధులు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పడు బయట తిరగరాదు.

మధ్యాహ్నం తరువాత (ఉ 10 గంటల నుండి సా 4 గంటల మధ్యకాలంలో) బయట ఎక్కువ శారీరక శ్రమతో కూడిన పనిని చేయరాదు.



ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే తేనె వంటి తీపి పదార్థములు తీసుకొనకూడదు.



సూర్యకిరణాలకు, వడగాలికి గురికాకూడదు. ఎండలో గొడుగు లేకుండా తిరగరాదు.

శీతలపానీయములు మరియు ఐస్ వంటివి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురికాబడతారు.

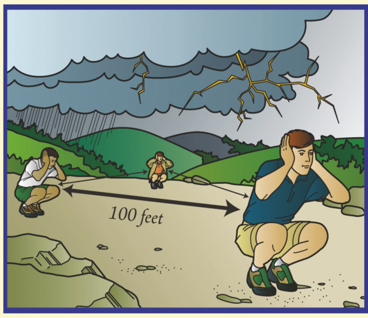
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణశాఖ

ఉరుములు, పిడుగుపాటు సమయంలో పాటించ వలసిన జాగ్రత్తలు

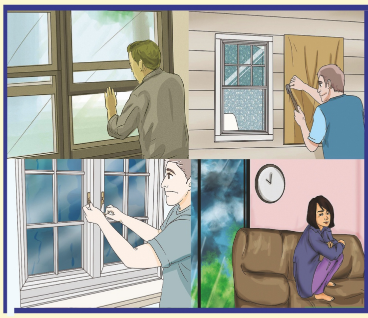
చేయవలసినవి

వాతావరణ సూచనలను
గమనించి ఉరుములు
మెరుపులతో కూడిన
వర్షం పడుతున్నప్పుడు
బయట పనులు, కార్యక్రమాలు
వీలైనంత వరకు
ఆపుకోవలెను.

పొలాల్లో పనిచేసే రైతులు,
బహిరంగ ప్రదేశాల్లో
పనిచేసేవారు,పశుకాపరులు,
గొర్రెల కాపరులు,
సురక్షితమైన
భవనాలలోకి వెళ్ళాలి.



బహిరంగ ప్రదేశాలలో
ఉన్నట్లయితే
సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్ళాలి.
లేకుంటే రబ్బరు చెప్పులను
ధరించి చెవులను మూసుకొని
మోకాలిపై కూర్చోవాలి.

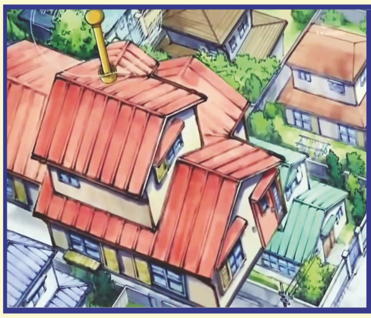


ఇంట్లో ఉన్నట్లయితే కిటికీలు
తలుపులు మూసి వేయండి.
ఉరుముల శబ్దం ఆగిపోయిన
తరువాత కూడ 30 నిమిషాల
వరకు ఇంట్లోనే ఉండి
రక్షణ పొందండి.

పిడుగు బాధితుడిని
సత్వరమే దగ్గరలోని
ఆరోగ్య కేంద్రానికి
తరలించవలెను.

చేయకూడనివి

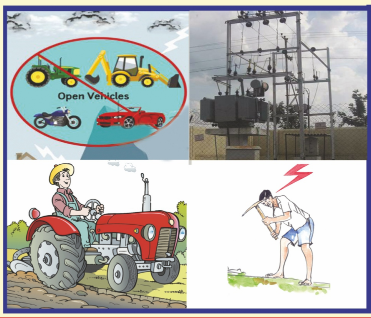
ఉరుములు, మెరుపులు
సంభవించి నప్పుడు
చెట్ల క్రింద, చెట్ల సమీపంలో,
టవర్లు, చెరువుల దగ్గర
ఉండరాదు.



బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఉన్న
షెడ్లు, ఇంటి పైన
ఇతర చిన్న నిర్మాణాలలో
ఉండరాదు.

ఎలక్ట్రికల్ / ఎలక్ట్రానిక్
వస్తువులు,
ఇతర పరికరాలు,
చార్జ్డ్ ఫోన్లు / మొబైల్స్
వినియోగించరాదు.

పిడుగుల సమయంలో
స్నానం చేయడం,
చేతులను కడగటం,
నీటిలో ఉండటం
లాంటివి చేయరాదు.



మోటరు సైకిళ్ళు, ట్రాక్టర్లు,
వ్యవసాయ పనిముట్లు,
ట్రాన్స్‌ఫార్మర్స్ కు వ్రేలాడుతున్న
విద్యుత్ తీగలకు మరియు
ఇతర ఇనుప వస్తువులకు
దూరంగా ఉండాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ

తుపాను, వరదల సమయంలో పాటించ వలసిన జాగ్రత్తలు

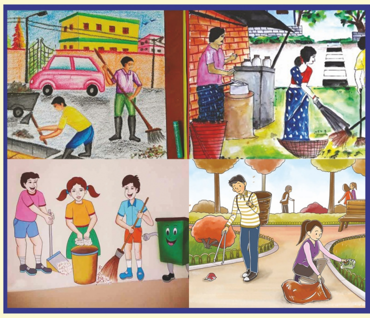
చేయవలసినవి

టెలివిజన్, రేడియో ఇతర
ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా
సమాచారం అందుకున్న
వెంటనే ప్రమాద స్థలం వదలి
సురక్షిత ప్రాంతాలకు
తరలి వెళ్ళాలి.

తుపాను, వరదల
సమయంలో
ముందుగానే ముఖ్యమైన,
విలువైన వస్తువులు,పత్రాలు,
నగదుతో సురక్షిత ప్రదేశంలో
తలదాచుకోవాలి.

సహాయక చర్యల్లో పాల్గొన్న
అధికారులకు సహకరించాలి.
ప్రభుత్వ సూచనలను
అందుకున్న పిమ్మట మాత్రమే
ఇళ్లకు తిరిగి వెళ్ళాలి.

తుపాను, వరదల తరువాత
అంటువ్యాధులు
నిరోధించడానికి
తగినజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
ఇంటి పరిసరాలు
శుభ్రపరుచుకోవాలి.



తుపాను, వరదల తరువాత
కాలువలకు, వంతెనలకు
అడ్డుపడిన చెత్తను
తొలగించడం.

చేయకూడనివి

సముద్ర/నదీ తీరప్రాంతాలకు
వెళ్ళరాదు,
మత్స్యకారులు చేపల
వేటకు వెళ్ళరాదు,
నదులు దాటే ప్రయత్నం
చేయకూడదు.

పాడుబడిన ఇళ్ళు,
చెత్త చెదారం నుండి
దూరంగా ఉండండి.

విద్యుత్ పరికరాలను
ఉపయోగించరాదు.
వరదనీటి ద్వారా వచ్చే
విషసర్పాల
నుంచి జాగ్రత్త వహించాలి.

అంటువ్యాధులు
వ్యాపించకుండా
వరద నీటికి మరియు
కలుషితమైన
నీటికి దూరంగా ఉండాలి.

ఇళ్ళకు ఉన్న పగుళ్ళను పరిశీలించి
తరువాతనే లోపలికి ప్రవేశించాలి.
ఇంటిలో ఉన్న విద్యుత్
ఉపకరములు ఆఫ్ చేయవలెను.
తడిచిన విద్యుత్ వస్తువులను
తాకరాదు.

జారీ చేసిన వారు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ
ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

ఎండ తీవ్రతకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ

వడదెబ్బ లక్షణాలు

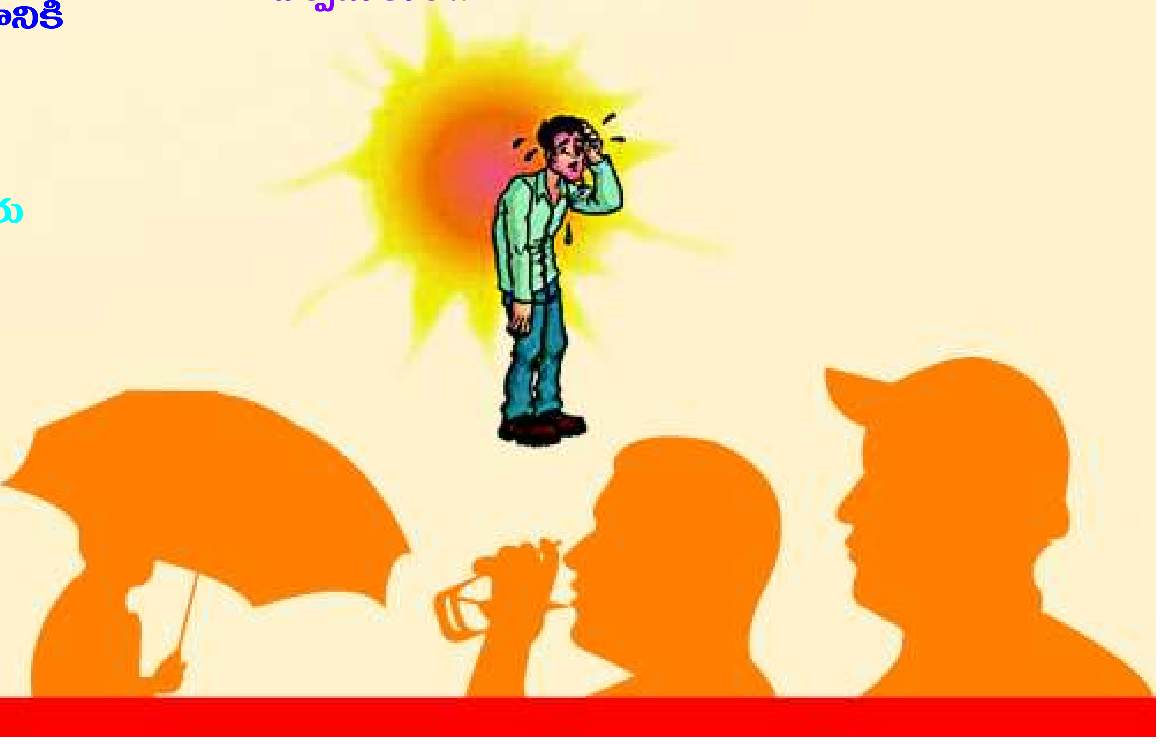
తలనొప్పి, తల తిరగటం, తీవ్రమైన జ్వరం కలిగియుండటం మత్తు నిద్ర, కలవరింతలు, ఫిట్స్, పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్మారక స్థితి

ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- ☑ తెలుపు రంగు గల పలుచటి కాటన్ వస్త్రాలను ధరించాలి.
- ☑ నెత్తికి టోపి పెట్టుకోవాలి లేదా రూమాలు కట్టుకోవాలి.
- ☑ ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ, గ్లూకోజు కలిపిన నీటిని త్రాగవలేను. ఓరల్ రీ హైడ్రేషన్ కలిపిన నీటిని త్రాగవచ్చును.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని నీడగా ఉన్న చల్లటి ప్రాంతానికి వెంటనే చేర్చాలి.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని తడిగుడ్డతో శరీరం అంతా రుద్దుతూ ఉండాలి. ఐస్ నీటిలో బట్టను ముంచి శరీరం అంతా తుడవవలెను, శరీర ఉష్ణోగ్రత 101°F- డిగ్రీస్ కంటే లోపునకు వచ్చేవరకు ఐస్ వాటర్ బట్టతో శరీరాన్ని తుడుస్తూ ఉండాలి మరియు ఫ్యాను క్రింద ఉంచాలి.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయినవారు సాధారణ స్థితికి రానిచో వారిని శీతల వాతావరణంలో దగ్గరలోని ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించవలెను.
- ☑ మంచినీరు ఎక్కువ సార్లు త్రాగాలి.
- ☑ ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్ళేముందు ఒక గ్లాసు మంచి నీరు త్రాగాలి.
- ☑ ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే చల్లని నిమ్మరసము గాని, కొబ్బరినీరు లేదా చల్లని నీరు త్రాగాలి.
- ☑ తీవ్రమైన ఎండలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు తలతిరుగుట మొదలైన ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడితే దగ్గరలో వున్న వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి ప్రాధమిక చికిత్స పొంది వడదెబ్బ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడనివి

- ☒ సూర్యకిరణాలకు, వేడి గాలికి గురి కాకుడదు. వేడిగా ఉన్న సూర్యకాంతిలో గొడుగు లేకుండా తిరుగరాదు.
- ☒ వేసవికాలంలో నలుపురంగు దుస్తులు, మందంగా ఉండే దుస్తులు ధరించరాదు.
- ☒ నెత్తికి టోపి లేక రుమాలు లేకుండా సూర్యకాంతిలో తిరుగరాదు.
- ☒ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని వేడి నీటిలో ముంచిన బట్టతో తుడువరాదు.
- ☒ దగ్గరలోని ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి చేర్చుటలో ఏ మాత్రం అలస్యం చేయరాదు.
- ☒ మధ్యాహ్నం తరువాత (అనగా ఉదయం 10.00 గంటలనుండి సాయంత్రం 4.00 గంటల మధ్యకాలంలో) ఆరుబయట ఎక్కువ శారీరక శ్రమతో కూడిన పనిచేయరాదు.
- ☒ ఎండలో బయట నుంచి వచ్చిన వెంటనే తీపిపదార్ధములు మరియు తేనె తీసుకొన కూడదు.
- ☒ శీతలపానీయములు మరియు మంచుముక్కలు వంటివి తీసుకొంటే గొంతుకు సంబంధించిన అనారోగ్యము ఏర్పడుతుంది.



ఎండ తీవ్రతకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ

వడదెబ్బ లక్షణాలు

తలనొప్పి, తల తిరగటం, తీవ్రమైన జ్వరం కలిగియుండటం
మత్తు నిద్ర, కలవరింతలు, ఫిట్స్,
పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్మారక స్థితి

ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- ☑ తెలుపు రంగు గల పలుచటి కాటన్ వస్త్రాలను ధరించాలి.
- ☑ నెత్తికి టోపి పెట్టుకోవాలి లేదా రూమాలు కట్టుకోవాలి.
- ☑ ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ, గ్లూకోజు కలిపిన నీటిని త్రాగవలేను. ఓరల్ రీ హైడ్రేషన్ కలిపిన నీటిని త్రాగవచ్చును.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని నీడగా ఉన్న చల్లటి ప్రాంతానికి వెంటనే చేర్చాలి.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని తడిగుడ్డతో శరీరం అంతా రుద్దుతూ ఉండాలి. ఐస్ నీటిలో బట్టను ముంచి శరీరం అంతా తుడవలెను, శరీర ఉష్ణోగ్రత 101°F- డిగ్రీస్ కంటే లోపునకు వచ్చేవరకు ఐస్ వాటర్ బట్టతో శరీరాన్ని తుడుస్తూ ఉండాలి మరియు ఫ్యాను క్రింద ఉంచాలి.
- ☑ వడదెబ్బకు గురి అయినవారు సాధారణ స్థితికి రానిచో వారిని శీతల వాతావరణంలో దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించవలెను.
- ☑ మంచినీరు ఎక్కువ సార్లు త్రాగాలి.
- ☑ ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్ళేముందు ఒక గ్లాసు మంచి నీరు త్రాగాలి.
- ☑ ఎండలో నుంచి వచ్చిన వెంటనే చల్లని నిమ్మరసము గాని, కొబ్బరినీరు లేదా చల్లని నీరు త్రాగాలి.
- ☑ తీవ్రమైన ఎండలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు తలతిరుగుట మొదలైన ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడితే దగ్గరలో వున్న వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి ప్రాథమిక చికిత్స పొంది వడదెబ్బ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడనివి

- ☒ సూర్యకిరణాలకు, వేడి గాలికి గురి కాకుడదు. వేడిగా ఉన్న సూర్యకాంతిలో గొడుగు లేకుండా తిరుగరాదు.
- ☒ వేసవికాలంలో నలుపురంగు దుస్తులు, మందంగా ఉండే దుస్తులు ధరించరాదు.
- ☒ నెత్తికి టోపి లేక రుమాలు లేకుండా సూర్యకాంతిలో తిరుగరాదు.
- ☒ వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని వేడి నీటిలో ముంచిన బట్టతో తుడువరాదు.
- ☒ దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి చేర్చుటలో ఏ మాత్రం అలస్యం చేయరాదు.
- ☒ మధ్యాహ్నం తరువాత (అనగా ఉదయం 10.00 గంటలనుండి సాయంత్రం 4.00 గంటల మధ్యకాలంలో) ఆరుబయట ఎక్కువ శారీరక శ్రమతో కూడిన పనిచేయరాదు.
- ☒ ఎండలో బయట నుంచి వచ్చిన వెంటనే తీపిపదార్థములు మరియు తేనె తీసుకొన కూడదు.
- ☒ శీతలపానీయములు మరియు మంచుముక్కలు వంటివి తీసుకొంటే గొంతుకు సంబంధించిన అనారోగ్యము ఏర్పడుతుంది.