

प्रसिद्धीपत्रक

सावधान!

IMD (इंडिया मेटेरोजिकल डीपार्टमेंट) कडून नजीकच्या काळात महाराष्ट्रात तापमान वाढीची शक्यता वर्तवली असून नागरिकांनी खालील प्रमाणे काळजी घ्यावी.

- उष्णतेच्या लाटेपासून स्वतः चे संरक्षण करण्यासाठी तुम्हाला तहान वाटत नसली तरीही दिवसभर भरपूर पाणी प्या, कार्बोनेटेड पेये, चहा आणि कॉफी पिणे टाळा.
- सुती व सैल कपडे वापरा, दुपारी ११ ते ४ या वेळेत बाहेर पडणे टाळा. बाहेर जातांना टोपी वापरा, गॉगल वापरा.
- आहारात काकडी, टरबूज, खरबूज, लिंबू पाणी, ताक आणि नारळ पाण्याचा समावेश करावा. आपल्या घरातील दारे खिडक्यांमधून दुपारच्या वेळेतील प्रखर सूर्यप्रकाश येणार नाही याची काळजी घ्या.
- स्वयंपाक घरातील कोणतीही कामे सकाळी ११ पूर्वी करावीत.
- या तापमानामुळे उष्माघात होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. वेळीच उपचार न केल्यास उष्माघातामुळे व त्यामुळे होणाऱ्या डीहायड्रेशन (जलशुष्कता) मुळे मृत्यू देखील ओढवू शकतो.
- कमला नेहरू रुग्णालयात येथे उष्माघात रुग्णांच्या उपचाराकरिता स्त्री वैद्यकीय कक्ष व पुरुष वैद्यकीय कक्ष प्रत्येकी ५ बेड असे एकूण १० बेड राखीव करण्यात आले आहेत.

लक्षात ठेवा: अशक्तपणा, डोकेदुखी किंवा सतत घाम येणे ही उष्माघाताची लक्षणे असू शकतात. अशी लक्षणे दिसल्यास तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, व जवळच्या आरोग्यकेंद्रास भेट द्या.

Vaisali
(15/4/26)

(डॉ. वैशाली जाधव)

ऑफिस इनचार्ज MSU तथा

सहाय्यक आरोग्य अधिकारी

साथरोग नियंत्रण विभाग

पुणे महानगरपालिका