



सोलापूर महानगरपालिका कामगार
कल्याण जनसंपर्क विभाग
ई - न्यूजलेटर



सोलापूर महानगरपालिका प्रशासनाच्या वतीने मा.उपायुक्त - आशिष लोकरे यांनी नागरिकांना केलेले आवाहन

Volume IV

Issue 02

Date 12-04-2024

सोलापूर महानगरपालिकेचे नागरिकांना आवाहन

सद्यस्थितीत सोलापूर शहरातील तापमान संपूर्ण राज्यामध्ये उच्चांशकी असल्याचे दिसून येत आहे. सदर वाढत्या तापमानाचा शारीर क्रियेवर विपरीत परिणाम होवून आपत्कालिन परिस्थिती उदभवण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. प्रसंगी मृत्यूही ओढवू शकतो. वाढत्या तापमानाचा शरीरावर होणारा विपरीत परिणाम टाळण्यासाठी नागरीकांनी खालीलप्रमाणे काळजी घ्यावी व स्वतःला सुरक्षित ठेवावे.

- 1) नागरिकांनी कामाशिवाय घराबाहेर पडू नये. विशेषतः दुपारी 12 ते दुपारी 3 यावेळेत घराबाहेर पडणे टाळावे.
 - 2) जेव्हा शक्य असेल तेव्हा, तहान लागलेली नसेल तरीही पुरेसे पाणी प्यावे.
 - 3) फिक्या रंगाचे, हलके, तसेच सुती व सैलसर कपडे वापरावे.
 - 4) कामानिमित्त घराबाहेर पडावे लागलेच तर गॉगल, छात्री, टोपी, चपला, शुज घालून घराबाहेर पडावे.
 - 5) दुपारी 12 ते दुपारी 3 यावेळेत शारीरिक कष्टाची कामे टाळावीत.
 - 6) घराबाहेर पडताना पाण्याची बाटली सोबत ठेवावी.
 - 7) चहा, कॉफी, शीतपेये, दारू यांचे सेवन टाळावे.
- ☀️ जास्त उष्मांक असणारे तसेच शीळे खाद्यपदार्थ खाऊ नयेत.
- 9) पार्किंगला लावलेल्या वाहनांमध्ये मुलांना तसेच पाळीव प्राण्यांना बसवू नये.
 - 10) चक्कर आल्यास किंवा थकवा जाणवू लागल्यास ताबडतोब जवळच्या मनपा दवाखान्यातून वैद्यकीय मदत घ्यावी.
 - 11) उन्हापासून बचाव करण्यासाठी तसेच शरीराचा ओलावा टिकवण्यासाठी जल संजीवनी (ओ.आर एस), लस्सी, ताक, लिंबू शरबत वारंवार प्यावे.
 - 12) पाळीव प्राण्यांना सावलीत ठेवावे तसेच पिण्यासाठी भरपुर पाण्याची सोय करावी.
 - 13) आपले घर थंड ठेवावे त्यासाठी पडदे, शटर्स यांचा वापर करावा. रात्रीच्यावेळी घराच्या खिडक्या उघड्या ठेवाल्या.
 - 14) शरीराला थंडावा देण्यासाठी पंखे, ओल्या कपड्याची घडी यांचा वापर करावा.

योग्य ती दक्षता घेवूनही उष्माघाताचा त्रास जाणवू लागल्यास संबंधित व्यक्तीला

- 1) सावलीत थंड व हवेशीर जागेत झोपवावे.
- 2) त्याचे अंग ओल्या कपड्याने वारंवार पुसून घ्यावे.
- 3) डोक्यावर थंड पाण्याच्या पट्ट्या ठेवाल्या.
- 4) व्यक्तीला जलसंजीवनी / लिंबू शरबत यासारख्या पातळ पदार्थ पिण्यास द्यावे.
- 5) व्यक्तीला ताबडतोब जवळच्या आरोग्य केंद्राकडे घेवून जावे कारण तीव्र उष्माघाताने रुग्ण आपला जीव गमावू शकतो.

थंड हवेच्या ठिकाणाहून आलेल्या व्यक्तींना या वाढत्या तापमानाचा जास्त त्रास होवू शकतो म्हणून त्यांनी एक आठवडाभर उन्हात फिरणे टाळावे. शरीराला या वातावरणाची सवय झाल्यानंतरच घराबाहेर पडावे. वारंवार भरपुर पाणी प्यावे. थोड्या थोड्या कालावधीसाठी उन्हाचा संपर्क आल्याने यथावकाश थंड हवेच्या ठिकाणाहून आलेल्या व्यक्तींना वातावरणाशी जूळवून घेणे शक्य होईल.

असे आवाहन सोलापूर महानगरपालिका प्रशासनाच्या वतीने मा.उपायुक्त - आशिष लोकरे यांनी नागरिकांना केले आहे.