செ.வெ.எண்: 168 நாள்: 17-4-2017

ந.க.3881/2017/பேமே

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம்,
காஞ்சிபுரம்.

பத்திரிக்கைச் செய்தி

காஞ்சிபுரம் உள்ளிட்ட மாவட்டங்களில் தற்போது மிகவும் அதிகமான கோடை வெயில் தாக்கம் உள்ளது. எனவே பொதுமக்கள் நண்பகல் 12.00 மணி முதல் 3.00 வரையில் வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் பருகும் குடிநீரை விட கூடுதலாக பருக வேண்டும். இரவு நேரங்களில் வீட்டில் உள்ள ஜன்னல், கதவுகளை திறந்து வைத்திருக்கும் பட்சத்தில் வெயிலின் தாக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். கால்நடைகளை கொட்டகையில் வைத்து பராமரித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடுத்தும் ஆடைகள் மிக எடை குறைந்த வெளிர் நிறங்களில் தளர்வாக உள்ள பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும். வெளியில் செல்லும்போது குளிர் கண்ணாடி, காலணிகள் மற்றும் தொப்பிகள் அணிந்து செல்ல வேண்டும். வெளியில் செல்லும்போது குடைகள் எடுத்து செல்லலாம். அவசிய பணி நிமித்தம் காரணமாக வெளியில் செல்லும்போது ஈரமான துணியினை தலை, கழுத்து, முகம் மற்றும் மூட்டுகளில் படும்படியாக போட்டுக்கொண்டு வெளியில் செல்ல வேண்டும். டீ, காபி, கார்போஹைட்ரேட் குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை தவிர்த்திட வேண்டும். ஓஆர்எஸ் பவுடர், நீராகாரம், மோர், எலுமிச்சை சாறு கலந்த தண்ணீர் மற்றும் இதர வெயிலுக்கு ஏற்ற பானங்களை அவ்வப்போது பருகி வெயிலின் தாக்கத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம். உடல் மிகவும் சோர்வுறுதல் மற்றும் இதர வெயில் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு உடன் மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும் என்று காஞ்சிபுரம் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு. பா. பொன்னையா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

17/4/17

மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்,
காஞ்சிபுரம்.

17/4/17