No.18417/DRDM/DM/HEAT-WAVE/2017
GOVERNMENT OF PUDUCHERRY
DEPARTMENT OF REVENUE AND DISASTER MANAGEMENT

***

Puducherry, dt. 20.4.2017

PRESS RELEASE

India Meteorological Department (IMD) issued Heat Wave Warning that Heat Wave condition is likely to occur at isolated places over Chennai, Kancheepuram, Tiruvallur, Cuddalore, Villupuram, Nagapattinam, Pudukottai, Vellore, Tiruvannamalai, Krishnagiri, Dharmapuri, Salem, Namakkal, Erode, Karur, Tiruchirapalli, Ariyalur, Perambalur districts of North Tamil Nadu and Puducherry. Further, the Puducherry region experiences intense hot /scorching temperature which affect the routine life of the general public. In order to minimize the impact of the hot climatic conditions, the District Administration, Puducherry advises the people of Puducherry region, to follow the useful precautionary measures (DO's & DONT's), as given below :-

DO's

- Listen to Radio, watch TV, read newspaper for local weather forecast to know if a heat wave is on the way
- Drink sufficient water and as often as possible, even if not thirsty
- Wear lightweight, light-coloured, loose and cotton clothes
- Use protective goggles, umbrella/hat, shoes or chappals while going out in sun
- While travelling, carry water with you
- If you work outside, use a hat or an umbrella and also damp cloth on your head, neck, face and limbs
- Use ORS, homemade drinks like Lassi, rice water, lemon water, buttermilk, etc. which help to re-hydrate the body
- Recognize the signs of heat stroke, heat rash or heat cramps such as weakness, dizziness, headache, nausea, sweating. If you feel faint or ill, see a doctor immediately

...2/-

- Keep animals in shade and give them plenty of water to drink
- Keep your home cool, use curtains, shutters or sunshade
- Use fans, damp clothing and take bath in cold water frequently
- Schedule strenuous jobs to cooler times of the day
- Pregnant workers and workers with a medical condition should be given additional attention

DONT's

- Avoid going out in the sun, especially between 12.00 a.m. and 3.00 p.m.
- Avoid wearing dark, heavy or tight clothing
- Do not leave children or pets in the parked vehicles
- Avoid strenuous activities when the outside temperature is high.
- Avoid cooking during peak hours. Open doors and windows to ventilate cooking are adequately
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks, which dehydrates the body.
- Avoid high protein food and do not eat stale food.

Further, the District Administration keeps regular watch on the advisory of the IMD, with regard to the present climatic conditions and will take necessary precautionary measures for management of adverse weather conditions.

(Dr. SATYENDRA SINGH DURSAWAT, I.A.S)
DISTRICT COLLECTOR

புதுச்சேரி அரசு

வருவாய் மற்றும் பேரிடர் மேலாண்துறை

***

செய்திக்குறிப்பு

இந்திய வானிலை ஆய்வுத் துறை (IMD) வெளியிட்டுள்ள வெப்ப அலை எச்சரிக்கையில், சென்னை , காஞ்சிபுரம் , திருவள்ளூர் , கடலூர் , விழுப்புரம், நாகப்பட்டினம் , புதுக்கோட்டை , வேலூர் , திருவண்ணாமலை, கிருஷ்ணகிரி, தர்மபுரி , சேலம் , நாமக்கல் , ஈரோடு, கரூர், திருச்சிராப்பள்ளி , அரியலூர் , பெரம்பலூர் அடங்கிய தமிழ்நாட்டின் வடமாவட்டங்கள் மற்றும் புதுச்சேரி ஆகிய பகுதிகளில் ஒரு சில இடங்களில் வெப்பக்காற்று வீசக்கூடிய சூழல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக எச்சரித்துள்ளது. மேலும், கடுமையான வெப்பம் காரணமாக பொதுமக்களின் அன்றாட வாழ்க்கை பாதிப்படையும் சூழல் உள்ளது. இத்தகைய வெப்ப தாக்கத்திலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளும்வகையில், புதுச்சேரி மாவட்ட நிர்வாகம், புதுச்சேரியிலுள்ள மக்களுக்கு கீழ்கண்ட முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை (செய்யக்கூடியவைகள் மற்றும் செய்யக்கூடாதவைகள்) கைக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துகிறது:-

செய்யக்கூடியவைகள்

- வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள்கள் வாயிலாக தரப்படும் உள்ளூர் வானிலை முன் அறிவிப்பின் மூலமாக வெப்ப அலை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதா என்று தெரிந்துகொள்ளவும்.
- தாகமாய் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், போதிய குடிநீரை அவ்வப்போது எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- எடை குறைந்த, வெளிறிய, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியவும்.
- வெளியில் செல்லும்போது பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள், குடை/ தொப்பி, காலணிகளை உபயோகிக்கவும்.

...2/-

- பயணிக்கும்போது தேவையான குடிநீரை கையிருப்பில் வைத்திருக்கவும்.
- வெளியிடங்களில் வேலைசெய்யும்போது குடையோ அல்லது தொப்பியை அணிந்திருக்கவும் மற்றும் தலை, கழுத்து, முகம், கை, கால்களை ஈர துணியினால் மூடிக்கொள்ளவும்.
- மறு புத்துணர்ச்சியை தரக்கூடிய உப்புக்கரைசல்கள் (ORS), வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட லஸ்ஸி, கஞ்சி, எலுமிச்சைச்சாறு, மோர் போன்றவற்றை உட்கொள்ளவும்.
- வெப்ப வெடிப்பு, வெப்ப தசை பிடிப்புகள் மற்றும் வெப்ப தாக்கத்தினால் ஏற்படும் பலவீனங்கள், மயக்கம், தலைவலி, வாந்தி, வியர்வை போன்ற அறிகுறிகளை அறிந்திருக்கவும். மயக்கம் மற்றும் இதர உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டால் உடனே டாக்டரை அணுகவும்.
- கால்நடைகளை நிழலான பகுதிகளில் தங்கவைத்து குடிப்பதற்கு போதிய குடிநீரை வழங்கவும் .
- வீட்டை, திரைச்சீலைகள் கொட்டகைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி போதிய அளவு குளிர்ந்ததாக வைத்திருக்கவும்.
- மின்விசிறிகள் மற்றும் ஈரத்துணிகளை பயன்படுத்தவும். அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரால் நீராடவும்.
- கடினமான வேலைகளை அந்நாளின் வெப்பம் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்கேற்றாற்போல் அமைத்துக்கொள்ளவும்.
- கர்ப்பிணிகள் மற்றும் மருத்துவ கண்காணிப்பில் உள்ளவர்கள்மேல் தனி கவனம் செலுத்துதல் நல்லது.

செய்யக்கூடாதவைகள்

- மதியம் 12 மணி மற்றும் 3 மணிக்கு இடைப்பட்ட காலங்களில் வெயிலில் செல்வதை தவிர்க்கவும்.
- இறுக்கமான மற்றும் கனமான ஆடைகளை அணிவதை தவிர்க்கவும்.

- நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களில் குழந்தைகளையோ செல்லப்பிராணிகளையோ விடுவதை தவிர்க்கவும்.
- வெய்யிலின் தாக்கம் அதிகமான நேரஙகளில் கடினமான வேலைகளை செய்வதை தவிர்க்கவும்.
- சமையல் வேலைகளை வெயிலின் உச்சமான நேரங்களில் செய்வதை தவிர்க்கவும். சமையலறைகள் போதிய அளவு காற்றோட்டம் உள்ளதாக அமையும் வண்ணமாக சமையலறையின் கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை திறந்து வைக்கவும்.
- மது, தேநீர், காபி, கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள் போன்ற டி-ஹைட்ரேட்டுகளை தவிர்க்கவும்.
- பழைய மற்றும் புரத சத்து நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்கவும்.

மேலும், மாவட்ட நிர்வாகம், இந்திய வானிலை ஆய்வுத் துறை (IMD), வழங்கும் ஆலோசனைகளை தொடர்ந்து கண்காணித்து, பாதகமான சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு, ஏற்ற முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுவருகிறது.

Dr.சத்யேந்தர சிங் துர்சாவத், இ.அ.ப.
மாவட்ட ஆட்சியர்