गरमेच्या दिसांनी लोकांनी भलायकीची काळजी घेवपाचो सल्लो

ता. 31 मार्च 2026

राज्यात सध्या गरमेचे दिस सुरू जाल्ले आसून लोकांनी, खास करून जाण्टे आनी भुरग्यांनी गरमेच्या उबाळापासून त्रास जावचे न्हय म्हुण काळजी घेवपाची गरज आसा. उश्णतायेच्या खरसाणेक लागून हिट स्ट्रोक येवप तशेंच हेर त्रास जावपाची शक्यता आसता.

गरमेच्या उबाळापासून बचाव करपा खातीर हलक्या वजनाचे, हलक्या रंगाचे आनी सदळ कपडे घालचे. घरात आनी खास करून रांदपाचे कुडींत हवा खेळटी उरपा खातीर दारां आनी जनेलां उकती दवरची. दनपाराच्या भारार जनेलांक कर्टन, कपडो वा बॅडशीट लावचे. डिहायड्रेशन टाळपा खातीर भरपूर उदक, फळांचो ज्युस, ताक, लस्सी, वा हेर पातळ द्रव्यां पिवची. वताक वा गरमेच्या वातावरणात शारिरीक त्रासाचे चड काम करपाचे टाळचे.

दनपारच्या वताच्या भारार शक्य जाता तीतले भायर वचपाचे टाळचे. भायर काम करतना वा शारिरीक व्यायाम करतना चड काळजी घेवपाची गरज आसा. तान लागूक नासली तरी उदक/ज्युस पिवचो. पत्र्याचे छप्पर आशिल्ल्या घरांनी चड गरमी जाता आशिल्ल्यान अतिरिक्त काळजी घेवपाची गरज आसा. गरमेच्या दिसांनी सोरो पिवपाचे टाळचे.

फकत आवयच्या दुधाचेर आशिल्ल्या भुरग्यांक गरमेच्या दिसांनी चड वेळा दुध पाजपाची गरज आसा. स म्हयन्या वयल्या ज्या भुरग्यांक पुरक आहार दिवपाक सुरवात केल्या, तांका मदल्या वेळार थोड्या प्रमाणात गरम केल्ले थंड उदक दिवपाक जाता. ल्हान भुरग्यांक न्हीदपाखातीर घरातली थंड जागा निवडची. स म्हयन्या वयल्या ल्हान भुरग्यांक दिसभर पातळ द्रव्यां दित रावचे. भुरग्यांक दनपारच्या वेळार वताक खेळपाक दिवचे न्हय.

गरमेक लागून तकली सणसणप, घुंवळ येवप, गरमी आसतना लेगीत घाम येवप ना, आंगाची कात तांबडी जावप,खरखरीत जावप, स्नायु कमजोर जावप, क्रॅम्प येवप, ओकारें येवप, उलटी जावप, सुस्ती मारप, काळीज धकधकप, स्वास घेवपाक त्रास जावप, मानसीक गोंधळ जावप, बेशुध्द जावप आनी हेर त्रास जावपी मनशाक वारो घोळपी उकत्या जाग्यार वा थंड, सावळी आशिल्ल्या जाग्यार व्हरचे. ताच्या आंगावयले नाका आशिल्ले कपडे काडचे. ताच्या कुडीचे तापमान देवोवपा खातीर फॅन चालू करून उदक वा झेलाच्या व्हल्या कपड्यान आंग पुसून काडचे. स्वास घेवपाक चड त्रास जावप, बेशुध्द जावप अशा वेळार मनशाक लागीच्या भलायकी केंद्राचेर व्हरचें.

म्हा /सप/ / विगां/ 2026/224

--

Issued by the Department of Information & Publicity
Department of Information & Publicity,
Government of Goa,
Udyog Bhavan, Third Floor,
Near Azad Maidan,
Panaji – Goa.