



డా. చంద్రశేఖర్ రావు
ముఖ్యమంత్రి
తెలంగాణ ప్రభుత్వం



డా. సి. లక్ష్మారెడ్డి
అరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమశాఖ మంత్రి
తెలంగాణ ప్రభుత్వం

“వడదెబ్బ ప్రమాదకరం, జాగ్రత్తలతో నివారణ సాధ్యం”

వడదెబ్బ (Sunstroke) లక్షణాలు మరియు నివారణ చర్యలు

ఎలా వస్తుంది

తీవ్రమైన ఎండ, వేడి గాలులు వీచినప్పుడు వడదెబ్బకు గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది

లక్షణాలు

- తీవ్రమైన శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం • తీవ్రమైన తలనొప్పి • నాడి వేగంగా కొట్టుకొవడం
- నాలుక ఎండిపోవడం • శరీరంలో నీటి శాతం కోల్పోవడం
- పాక్షిక లేదా పూర్తిగా అపస్వారకం చేరటం

ప్రథమ చికిత్స

- వడదెబ్బకు గురి అయిన వ్యక్తిని త్వరగా నీడగల ప్రదేశానికి చేర్చాలి.
- శరీరాన్ని చల్లని నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో తుడవాలి.
- వడదెబ్బ తగిలిన వారికి ఉప్పు కలిపిన చల్లా, కొబ్బరినీళ్ళు, నిమ్మరసం, గ్లూకోజ్ మరియు ఓ.ఆర్.ఎస్ కలిపిన నీటిని త్రాగించాలి.
- ప్రథమ చికిత్స చేసిన వెంటనే ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా, దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్యకేంద్రం / ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

జాగ్రత్తలు

- ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు బయట తిరగటం ఆడటం చేయరాదు.
- తప్పని పరిస్థితిలో ఎండలోకి వెళ్ళితే ఛత్రి, టోపి, తెల్లని రూమాల్ తప్పక ధరించాలి.
- తెల్లని నూలు వస్త్రాలు ధరించాలి.
- నీరు మరియు ఇతర ద్రవ పదార్థాలు వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- మత్తు పానీయాలు తీసుకోరాదు.
- వడదెబ్బకు గురి అయిన వారిని ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రం/ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించాలి.
- అత్య అవసరమైతేనే బయటికి వెళ్ళాలి.
- ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.