

ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ଅଂଶୁଘାତକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ



କଣ କରିବେ

କଣ କରିବେ ନାହିଁ



ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଓଦା ଗାମୁଛାରେ ଘୋଡ଼ାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଛତା, ଚପଲ, କଳାଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଦିନ ୧୧ ଟାରୁ ୩ଟା ମଧ୍ୟରେ ଟାଣ ଖରାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଘରେ ଟିଣ ବା ଆକେବେଷ୍ଟ୍ ଛାତ ଥିଲେ ତା ଉପରେ ନଡ଼ା ବିଛାନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଧଳା ରଙ୍ଗ ଲେପନ୍ତୁ ।

ବୃକ୍ଷ, ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକ, ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଟାଣ ଖରାରେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି, ଚୋରାଣି, ପଣା, ଘୋଳଦହି, କିମ୍ବା ସରବର୍ ଆଦି ପିଅନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ଖରା ସମୟରେ ନିଆଁ ପାଖରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ (ରୋଷେଇ ଆଦି) କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ହାଲିଆ ଲାଗିଲେ ଛାଇ ଓ ପବନ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ଗଛ ତଳେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ (ମଦ, ବିଡି, ସିଗାରେଟ୍, ଚମାଖୁ ରତ୍ୟାଦି) ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅଂଶୁଘାତର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଅଂଶୁଘାତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ କେବେହେଲେ ବରଫ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଅଂଶୁଘାତ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଡାକି ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସମୟରେ କେହି ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କଲେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାରେ ଆଦୌ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ଅଂଶୁଘାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ।

ଅଧିକ ସୂଚନାପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ଆଶାଦିଦି, ଅଙ୍ଗନବାସୀକର୍ମୀ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।