தமிழ்நாடு பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர், தொடக்கக் கல்வி இயக்குநர் மற்றும் தனியார் பள்ளிகள் இயக்குர்களின் இணைச் செயல்முறைகள் சென்னை-6.

ந.க.எண். 079119 / எம் / இ1 / 2022, நாள். 12 .04.2024

பொருள்: பள்ளிக் கல்வி – அனைத்து வகை பள்ளிகள் – கோடை வெப்பம் – பின்பற்றப்பட வேண்டிய நடைமுறைகள் அறிவுரைகள் – வழங்குதல் – தொடர்பாக.

பார்வை:
1. Office of the Director of Public Health and Preventive Medicine, Chennai- 06 R.No.15057/EPI/S1/2021, Dated.07.03.2024
2. மதிப்புமிகு தலைமைச் செயலாளர் அவர்களால் நடத்தப்பட்ட பருவமாற்றம் முன்னெச்சரிக்கை குறித்தான கூட்டத்தில் வழங்கப்பட்ட அறிவுரைகள், நாள்.10.04.2024.

....

தமிழ்நாட்டில் பொதுவாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் மாதம் முதல் கோடை வெப்பம் அதிகரிக்கத் தொடங்குகின்றது. மேலும் பருவ நிலை மாற்றத்தினால் இந்த கோடை வெப்பத்தின் தாக்கமும் வெகுவாக அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றது.

எனவே, பள்ளிக் கல்வித் துறையின் கீழ் இயங்கும் அனைத்து வகை பள்ளிகளில் பணிபுரியும் தலைமை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், பிற பணியாளர்கள் மற்றும் மாணவர்களும் இந்த கோடை வெப்பத்தின் தாக்கத்தில் இருந்து தங்களை தற்காத்துக் கொள்ளவும் உடல்நலனை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் பின்வருமாறு அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகிறது.

பொதுவானவை :

1. அதிக வெய்யில் உள்ள நேரங்களில் குறிப்பாக பகல் 12.00 மணி முதல் 3.00 மணி வரை நேரடி வெய்யில்படும் திறந்தவெளியினை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடல் வேண்டும். இந்நேரங்களில் மாணவர்களுக்கான வகுப்புகள் அல்லது விளையாட்டுகள் அல்லது உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை திறந்தவெளியில் நடத்துதல் கூடாது.
2. மாணவ / மாணவியர் தண்ணீர் தேவையான அளவு பருகுவதற்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு பாடவேளை துவக்கத்தின் போதும் மாணவர்கள் நீர் அருந்த வாய்ப்புகள் வழங்க வேண்டும்.
4. மாணவர்கள் வீட்டில் இருந்து கொண்டுவரும் குடிநீர் அல்லது பள்ளியில் பயன்பாட்டில் உள்ள குடிநீரை அவ்வப்போது பருக வேண்டும்.
5. பயணத்தின் போதும் குடிநீர் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
6. ஓ.ஆர்.எஸ் மற்றும் வீட்டில் தயார் செய்த எலுமிச்சைச் சாறு, நீர்மோர், லஸ்ஸி, பழச்சாறுடன் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து பருகலாம்.
7. அந்தந்த பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குறிப்பாக நீர் சத்து அதிகம் நிறைந்த பழ வகைகளான

தர்பூசணி, முலாம்பழம், ஆரஞ்சு பழம், திராட்சை, அன்னாசி, வெள்ளரி, கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணலாம்.

8. பள்ளியில் தேவையான ஓ.ஆர்.எஸ் பாக்கெட்டுகள் மற்றும் முதலுதவி பெட்டகத்தினை தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
9. பள்ளி வளாகத்தில் மரக்கன்றுகளை நடுதல் மற்றும் பராமரித்தல் போன்ற செயல்பாடுகளை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
10. மரங்களில் அல்லது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இடங்களில் பறவைகளுக்கான நீர் கொள்கலன்களை அமைத்து பறவைகள் நீர் அருந்துவதற்கான சூழலை உருவாக்கித் தரலாம்.
11. மாணவர்களுக்கு உள்அரங்க விளையாட்டுகளான (உ.ம்) சதுரங்கம், கேரம் போன்ற விளையாட்டுகளை மட்டும் விளையாட வாய்ப்பளிக்கலாம்.
12. மாணவர்கள் வெய்யிலில் செல்லும் போது குடையை பயன்படுத்திட அறிவுறுத்த வேண்டும்.

மிகை அல்லது அதிக வெப்ப சலனத்தை தவிர்ப்பதற்கான அறிவுரைகள்

மிகை அல்லது அதிக வெப்ப சலனத்தை தவிர்ப்பதற்கு பள்ளி மாணவர்களின் மூலம் அவர்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் பொது மக்களிடத்தில் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தக் கீழ்காணும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

எந்நேரமும் யார் வேண்டுமானாலும் வெப்ப நெருக்கடி மற்றும் வெப்ப சலனம் சார்ந்த சூழலுக்கு ஆட்படலாம். இருப்பினும், குறிப்பிட்ட சிலருக்கு அதிக பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதில் கூடுதல் கவனம் தேவை உள்ளவர்கள் பின்வருமாறு

- பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணிகள்
- திறந்தவெளியில் பணி புரியும் நபர்கள்
- மனநல பாதிப்பிற்கு ஆளான நபர்கள்
- உடல் நலமற்றவர்கள் குறிப்பாக இதய நோய் மற்றும் மிகை ரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள்
- குளிர்வான காலநிலையிலிருந்து வெப்பமான காலநிலை கொண்ட இடங்களுக்கு இடம்பெயர்பவர்கள். அத்தகைய நபர்கள் இந்த வெப்ப சலனத்தின் போது பயணம் செய்வார்களாயின் அவர்களது உடலானது காலநிலை இணக்கம் கொள்ள குறைந்தது ஒரு வார காலமாவது எடுத்துக் கொள்ளும். எனவே அவர்கள் அதிகளவு நீர் பருக வேண்டும். காலநிலை இணக்கத்தை ஒருவர் படிப்படியாக வெளியில் செல்வதாலும், வெப்ப சூழ்நிலையில் வேலை செய்வதாலும் ஏற்படுத்த இயலும்.

பாதுகாப்பாக இருத்தல்

- வீட்டில் இருக்கும்போதும் மற்றும் வெளியில் செல்லும்போதும் வெளிர் நிறம் கொண்ட, மெல்லிய, தளர்வான, பருத்தியினால் ஆன ஆடைகளை அணியலாம்.

- நேரடி சூரிய ஒளியின் தாக்கம் மற்றும் வெப்பச்சலனத்தை தடுக்க வீட்டின் சூரிய ஒளிபடும் பக்கங்களில் பகல் பொழுதில் ஜன்னல்களைத் திரைக் கொண்டு மூடி வைத்தல், இரவு நேரத்தில் குளிர்ந்த காற்று வீட்டின் உள்நுழைய ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். நேரடியாக நம் மீது சூரிய ஒளி படுவதை தவிர்க்கும் விதமாக தலையை மூடுதல், குடை, தொப்பி, குல்லா, துண்டு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ஏதேனும் வெளி வேலையாக செல்வதாக இருப்பின் காலை மற்றும் மாலை நேரத்தில் அது அமையும் வகையில் பார்த்துக் கொள்ளுதல் நலம் பயக்கும். வெளியில் செல்லும் கட்டாயம் இருப்பின் அந்நாளின் குறைவான வெப்பமுடைய நேரங்களில் செல்லும்படியாக மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். வெப்பமான நேரத்தில் வெளியில் செல்லும் பொழுது காலணிகளை அவசியம் அணிந்து செல்லலாம்.

<u>**முன்னெச்சரிக்கையாக இருத்தல்**</u>

- அன்றாட வானிலை செய்திகளை வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் வாசித்து அறிந்து கொள்ளலாம். தினந்தோறும் வானிலை பற்றியத் தகவல்களை இந்திய வானிலை துறை இணையதளத்தில் பார்வையிடுவதன் மூலமும் அத்துறையினால் வெளியிடப்படும் செய்தி வெளியீடுகளின் மூலமும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

<u>**முதியோர் மற்றும் நோயுற்றோருக்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்**</u>

- முதியோர் மற்றும் நோயுற்றவர்களை தினசரி அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் நலத்தைக் கண்காணித்து மேற்பார்வையிட வேண்டும்.
- வீட்டை குளிர்வாக வைக்க திரைச் சீலைகள் , திரைகள் சூரிய ஒளி தடுப்பான்கள், இரவு நேரங்களில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல் போன்றவை சிறந்த செயல்பாடுகள் ஆகும்.
- மாடி வீடாக இருப்பின், பகல் நேரங்களில், வீட்டின் கீழ் தளத்தினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- உடலை குளிர்விப்பதற்காக மின்விசிறி மற்றும் ஈரத்துணிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

<u>**வேலையில் ஈடுபடும் பொழுது மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்**</u>

- வெப்பமான சூழலுக்கு உட்படுத்துதலின் கால அளவை வெகுவாகக் குறைத்தல் வேண்டும்.
- வெயிலில் கடினமான உடல் உழைப்பு அல்லது செயல்பாடுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- வெப்ப காலநிலையில் பணிபுரிபவர்கள் இடையிடையே நிழற்பாங்கான பகுதி அல்லது சீரான அறை வெப்பநிலை உள்ள இடங்களில் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- வேலை செய்யும் இடத்தினருகே நீர் பருக குடிநீர் ஏற்பாடுகளை செய்திடல் வேண்டும்.
- உடலை நீரேற்றத்துடன் வைத்துக்கொள்ள 20 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறையோ அல்லது கூடுதலாகவோ நீரைப் பருகுதல் வேண்டும்.

- தலைவலி மற்றும் தலைசுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் எவருக்கேனும் ஏற்படும் பட்சத்தில் குடிப்பதற்கு நீர் அளித்தல் மற்றும் தேவையான சிகிச்சை ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல் நல்லது.

செய்யக்கூடாதவை

- வெய்யிலின் போது வெளிப்புறங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்திடல் வேண்டும். குறிப்பாக மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை வெளிப்புறங்களுக்கு செல்லுதல் கூடாது.
- வெய்யிலின் தாக்கம் அதிகமுள்ள மதிய வேளையில் கடினமான வேலைகளை செய்தல் கூடாது.
- காலில் காலணிகள் இல்லாமல் வெய்யிலில் நடத்தல் கூடாது.
- உச்சி வெயிலின் போது சமைத்தல் கூடாது. சமையல் அறை அமைந்துள்ள பகுதியை காற்றோட்டம் இன்றி வைத்திடல் கூடாது.
- காபி மற்றும் கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள், அதிகமான சர்க்கரை அளவு கொண்ட பானங்களை பருகக் கூடாது.
- அதிக அளவு புரத உணவு, கெட்டுப்போன உணவு உண்ணுதல் கூடாது.

வெப்பம் சார்ந்த உடல் நோய்கள்

கடுமையான வெப்பநிலை, வியர்வை மூலமாக உடலில் நீர் மற்றும் உப்புத்தன்மை இழப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. குறிப்பாக 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர், பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்கள், கர்ப்பிணி பெண்கள், நீண்ட கால நோயின் தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள், திறந்தவெளியில் பணிபுரிபவர்கள், இந்த வெப்பம் சார்ந்த உடல் நோய்களினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

சிறிய அளவிலான வெப்பம் சார்ந்த உடல் நோய்கள்

- சூடு கொப்புளங்கள்
- நீர்க் கோர்வை
- வீக்கம்
- தசைப் பிடிப்பு /இறுக்கம்,
- உணர்விழப்பு

பெரிய அளவிலான வெப்பம் சார்ந்த உடல் நோய்கள்

- கடுமையான மூச்சு திணறல்
- வெப்பச்சோர்வு அல்லது களைப்பு
- வெப்ப அதிர்ச்சி
- பக்கவாதம்
- உலர்ந்த மற்றும் வறண்ட தோல்
- தாகம்
- குமட்டல்,
- வாந்தி,
- தலைவலி
- உடல் தளர்ச்சி
- அதிகளவிலான வியர்வை,
- வியர்வையின்மை.
- தசை பிடிப்புகள்,

- தலைபாரம்,
- தலை சுற்றல்,
- அதிகமான இதயத்துடிப்பு அல்லது படபடப்பு,
- மூச்சிரைப்பு,
- சிறுநீர் குறைவு,
- மயக்கம் அல்லது உணர்விழப்பு,
- வலிப்பு.

வெப்பம் தொடர்புடைய உடல் நோய்கள் – அவசர மேலாண்மை

- மயக்கம், தளர்ச்சி, படபடப்பு மற்றும் அதிக தாகம், தலைவலி மற்றும் அவ்வப்போது கால்கள் கைகள் மற்றும் வயிற்றில் கடுமையான வலியுடன் கூடிய தசைப்பிடிப்பு போன்றவை ஏற்படும் பொழுது பிறர் உதவியை நாட வேண்டும்.
- குளிர்ச்சியான இடத்திற்கு விரைவில் நகர முயற்சி செய்ய வேண்டும். குடிநீர், பழச்சாறு, மின் பகுளிகள் கொண்ட வாய்வழி நீரேற்ற கரைசல்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேற்பட்ட வெப்பப் பிடிப்பு இருக்குமாயின் மருத்துவ ஆலோசனையை பெற வேண்டும்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களோ அல்லது பொதுமக்களோ வெப்பமான வறண்ட தோல், பிதற்றல், வலிப்பு மற்றும் சுயநினைவின்மை போன்றவை ஏற்படுமாயின் உடனடியாக மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும். தேவை எனில் 108 மருத்துவ அவசர உதவியை நாட வேண்டும்.
- மயக்கமாக உள்ளவர்களை பக்கவாட்டில் படுக்க வைக்க வேண்டும். அவர்களின் சுவாச பாதை, சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- தேவையான முதலுதவியினை அளிக்க வேண்டும்.

கோடை காலத்தில் பரவும் நோய்கள்

அம்மை நோய்

அம்மை நோய் ஒரு வகை வைரஸினால் பரவும் நோயாகும். இது எளிதில் பரவும். இந்நோய் பொதுவாக குழந்தைகளை எளிதில் தாக்கும்.

பொன்னுக்கு வீங்கி (Mumps):

காது மடலுக்கு கீழ் உள்ள உமிழ் நீர் சுரப்பியை வைரஸ் தொற்று தாக்குவதால், தாடையின் இருபுறமும் வீக்கம் தோன்றுகிறது. மேலும் காய்ச்சல், கழுத்துவலி, தலைவலி. பசியின்மை, பலவீனம், சாப்பிடும் போதோ, அல்லது விழுங்கும் போதோ வலி ஏற்படுதல் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

சின்னம்மை (Chicken Pox):

உடலில் நீர் கட்டியைப்போன்ற சிறிய கொப்பளங்கள் தோன்றும். பின்னர் அவை கொஞ்சம் பெரிதாகி நீர் கோர்த்துக் காணப்படும் கொப்பளங்களில் இருந்து நீர் வடியும். பின்னர் நீர் வறண்டு கொப்பளங்கள் உதிரும். இந்த நோய் குழந்தைகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பவர்களுக்கும், முதியவர்களுக்கும் எளிதில் பரவும்.

தட்டம்மை(Measles):

இந்நோய்க்கு மணல்வாரி அம்மை என்ற மற்றொரு பெயரும் உண்டு. காய்ச்சல், இருமல், மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல், கண்ணில் நீர் வடிதல் அதன் அறிகுறிகளாகும். முகம் மற்றும் காதின் பின்பகுதிகளில் வேர்க்குரு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றி சிவப்பு புள்ளிகளாக உடல் முழுவதும் பரவி காணப்படும். கண்கள் சிவந்து வீக்கமாக காணப்படும். இரண்டு வாரங்களில் இந்த அம்மையும் தானாகவே சரியாகிவிடும்.

மேற்கண்ட நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் உமிழ் நீர், தும்மல் அல்லது இருமல் மற்றும் அவர் பயன்படுத்திய பொருட்களை பகிர்ந்துகொள்வதின் மூலம் இந்நோய் எளிதில் பரவுகிறது. அம்மை ஒரு வைரஸ் தொற்று என்பதால், இரண்டு வாரங்களில் இந்நோய் தானாகவே சரியாகிவிடும். எனினும் மருத்துவரின் ஆலோசனைபடி சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நோய் பரவாமல் தடுக்க நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களை தனிமைப்படுத்துவதின் (Isolation) மூலம் மற்றவர்க்கு பரவுவதை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தலாம்.

மாணவர்களுக்கு தட்டம்மை (Measles), பொன்னுக்கு வீங்கி (Mumps) மற்றும் சளி, காய்ச்சல் இருந்தால், உடனே அருகிலுள்ள அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கோ, அல்லது அரசு மருத்துவமனைக்கோ தெரியப்படுத்தி சிகிச்சையினை மேற்கொள்ள கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

மேற்கண்ட விவரங்களை அனைத்து பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்களுக்கும் மாவட்டக் கல்வி அலுவலர்கள் (அனைத்து வகை) மற்றும் வட்டாரக் கல்வி அலுவலர்கள் மூலம் தெரிவித்திடவும் உரிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளவும் அனைத்து மாவட்ட முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்களுக்கும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

தனியார் பள்ளிகள் இயக்குநர்	**தொடக்கக் கல்வி இயக்குநர்**	**பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர்**

பெறுநர்

அனைத்து மாவட்ட முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்கள்.
அனைத்து மாவட்டக் கல்வி அலுவலர்கள்.
(தொடக்கக் கல்வி, இடைநிலை மற்றும் தனியார் பள்ளிகள்)
அனைத்து வட்டாரக் கல்வி அலுவலர்கள் (உரிய வழியாக)

நகல்:-

1. பள்ளிக் கல்வித்துறை செயலர் அவர்களுக்கு தகவலுக்கு பணிந்தனுப்பப்படுகிறது.
2. இயக்குநர், பொது சுகாதாரத்துறை, சென்னை.