

ரொறன்ரோ வெப்பகால எச்சரிக்கைகள்

ரொறன்ரோ வெப்பகாலப் பதில்
நடவடிக்கைத் திட்டத்தின்படி,
வெப்பம் மிகும் வேளைகளில்
சுகயீனம் ஏற்படுவதைத்
தடுப்பதற்கு ரொறன்ரோ
மாநகரமும் சமூக
முகமையகங்களும்
மேற்கொள்ளும்
நடவடிக்கைகள் இயைபு
படுத்தப்படும்.

வெப்பம் அதன் அளவினால்
அல்லது வேறு காரணிகளால்
கடுக்கும் பொழுது நலவாழ்வு
மருத்துவ அதிகாரி வெப்ப
எச்சரிக்கை விடுப்பார். அதனை
அவர் மிகுந்த வெப்ப
எச்சரிக்கை நிலைக்கு
உயர்த்தலாம்.

வெப்பக் காற்றுத் திணிவினால்
உண்டாகும் நிலைமைகளின்
தாக்கத்தினால் குறித்த
ஆண்டின் அதே
காலப்பகுதியில் வழமையாக
நேரும் இறப்புகளைவிட
மேலதிகமாக நேரக்கூடிய
இறப்புகள் 65 விழுக்க காட்டை
விஞ்சக் கூடும் என்பதை வெப்ப
எச்சரிக்கை உணர்த்தும்.

வெப்பக் காற்றுத் திணிவினால்
உண்டாகும் நிலைமைகளின்
தாக்கத்தினால் குறித்த
ஆண்டின் அதே காலப்
பகுதியில் வழமையாக நேரும்
இறப்பு களைவிட மேலதிகமாக
நேரக்கூடிய இறப்புகள் 90
விழுக்க காட்டை விஞ்சக் கூடும்
என்பதை மிகுந்த மிகுந்த
வெப்ப எச்சரிக்கை
உணர்த்தும்.

நீங்கள் சுகயீனமுற்றால் அல்லது
மயங்கினால் அல்லது மூச்சுவிடச்
சிரமப்பட்டால் அல்லது நிலைதடுமாறினால்
உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம்
அல்லது மிகவும் கிட்டிய
வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

அவசர உதவிக்கு அழைக்கவும்: 911

வெப்ப மிகுதியால் நலவாழ்வுக்கு ஏற்படும்
தாக்கங்கள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு
அழைக்கவும்:

கனடிய செஞ்சிலுவைச் சங்க
வெப்ப விபர இணைப்பு:
416-480-2615

கோடைப் பருவத்துக்கு முன்னேற்பாடு
செய்வது பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு
அழைக்கவும்:

ரொறன்ரோ நலவாழ்வு இணைப்பு
416-338-7600 அல்லது நாடவும்:

www.toronto.ca/health

கோடையில்
வெப்பத்தை வென்று
பவுத்திரமாய்
வாழ்வதற்கான
குறிப்புகள்

வெப்பம்
போதைப்பொருள்
மதுபானம்

கோடையை பவுத்திரமாய்
துய்க்கவும்

Tamil – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

கோடையில் மிகுந்த வெப்பமும் ஈரப்பதனும் புகாரும் பேராபத்தை விளைவிக்கக் கூடும்.

ஆதலால் பின்வருவோர் மிகவும் கவனமாய் இருக்க வேண்டும்:

- அளவுக்கதிகமாக மது அருந்துவோர்
- கள்ளப் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவோர்
- உளநலக் குறைவுக்கு மருந்து உட்கொள்வோர்
- முதியோர்
- இதய, நுரையீரல் சுகயீனகாரர்

சில மருந்துகளால் உங்கள் உடல் அதன் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தச் சிரமப்படும். இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வோர் வெப்பம் சார்ந்த சுகயீனத்துக்கு உள்ளாகும் ஆபத்து இன்னும் அதிகம். (மருந்துகள் - வெப்பம் சார்ந்த சுகயீன விபர மடலைப் பார்க்கவும்).

கோடையில் மிகுந்த வெப்பமும் ஈரப்பதனும் சேர்வதால் ஆபத்துக்கு உள்ளாகக்கூடியோர்:

- முதியோர்
- (நீரிழிவு, இதய- மூச்சுக்குழல் நோய் வகைகள் போன்ற) நீடித்த சுகயீனங்கள் உள்ளவர்கள் அல்லது தாமாகவே நகரவோ நிலை மாறவோ இயலாதவர்கள்
- குழந்தைகள், பாலர்கள்
- கடும் உடற்பயிற்சியில் அல்லது வெளியே நீண்ட நேரம் கடின வேலையில் ஈடுபடுவோர்
- உளநோய் மருந்து வகைகள் போன்ற சில மருந்து வகைகளை உட்கொள்வோர்
- வசிப்பிடம் அற்றவர்கள் அல்லது அரைகுறை வசிப்பிடம் கொண்டவர்கள்

நீங்கள் சுகயீனம் அடைவதைத் தவிர்க்கும் விதங்கள் சில பின்வருமாறு:

- விடாய் ஏற்படாவிட்டாலும், தண்ணீரும் பழச்சாறும் தாராளமாய்ப் பருகவும். மதுபானம், கோப்பி, கோலா வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- இளக்கமான, மெலிதான ஆடைவகைகள், தொப்பி அணியவும்.
- வெயிலில் நடமாடுவதைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் வெளியே செல்ல நேர்ந்தால் இயன்றளவு நிழலை நாடவும்.
- உணர்ச்சிவசப்படாது, இயன்றவரை ஓய்வெடுக்கவும். நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டியிருந்தால், அதிகாலையில் அல்லது மாலையில் நடக்கவும்.
- சனசமூக நிலையங்கள், சந்திப்பு நிலையங்கள் போன்ற குளுமையூட்டிய இடங்களை நாடவும்.
- அவ்வப்பொழுது குளுமையான நீரில் குளிக்கவும். சில சந்திப்பு நிலையங்களிலும் பொழுதுபோக்கு நிலையங்களிலும் பொது குளியலறைகள் உள்ளன.
- ஏரி அருகில் அல்லது குளுமையான நீர்முகத்தின் அருகில் சற்று பொழுதைக் கழிக்கவும்.
- பகலில் வெளியே படுப்பவர்கள் நிழலில் படுக்க முயலவும். வெயில் நகர்வதை நினைவில் இருத்தி, ஒருசில மணித்தியாலங்கள் நிழல் நிலைக்கும் இடத்தில் படுக்க முயலவும்.

உங்கள் உடலில் பின்வரும் வெப்ப சுகயீன அறிகுறிகள் தென்பட்டால், ஒரு நண்பரின் அல்லது மருத்துவரின் உதவியை நாடவும்:

- மூச்சிழுக்கச் சிரமப்படல்
- பலவீனம் அல்லது மயக்கம்
- வழமையை விஞ்சிய களைப்பு
- தலைவலி
- குழப்பம்
- குமட்டல்

வெப்ப சுகயீனத்தக்கு உள்ளாகும் ஒருவருக்கு நீங்கள் பின்வருமாறு உதவலாம்:

- உதவி கோரவும்
- அவருடைய மேலதிக உடைகளை அகற்றவும்
- இளவெந்நீர் அல்லது தண்ணீர் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்து அல்லது குளிப்பாட்டி அவரைக் குளுமைப்படுத்தவும்
- ஒரு குளுமையான இடத்துக்கு அவரை நகர்த்தவும்
- மிடறு மிடறாக அவருக்குத் தண்ணீர் அல்லது பானம் கொடுக்கவும் உறைநீர்க்கட்டி இட்ட தண்ணீர் ஆகாது

வெப்பம் மிகுந்த வேளைகளில் ஒருசில மணித்தியாலங்களையாவது குளுமை மிகுந்த சூழலில் கழித்தால், உள்ளூடல் வெப்பம் தணியும். அது உயிர் காக்க உதவும்.