

வெப்பத்தை வெல்வோம்

கட்டிட உடைமையாளர்களுக்கான வெப்பகால பாதுகாப்புத் திட்டம்

3 எளிய படிமுறைகள்

செப்டெம்பர் 2011

ஒரு வசிப்புக் கட்டிட சொந்தக்காரர் அல்லது உடைமையாளர் என்ற வகையில் மிகுந்த வெப்பத்தால் நலிவுறக்கூடிய வாடகை வாசிகளைப் பாதுகாப்பதில் நீங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கலாம். பின்வரும் மூன்று எளிய படிமுறைகள் கொண்டு வெப்பத்தாக்க சுகயினத்தையும், இறப்பையும் தடுக்கவும்:

படிமுறை 1 – சுகயினம் விளையும் சாத்தியங்களை அறியவும்

மிகுந்த வெப்பம் எவரையும் சுகயினத்துக்கு உள்ளாக்க வல்லது. அதேவேளை அது சிலரை வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்கு உள்ளாக்கும் சாத்தியம் அதிகம். ஒரு கட்டிடத்தில் குளுமையூட்டி வசதி கொண்ட இடத்தை அடைவதும், அவர்கள் சுகசேமத்துடன் இருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தும் நோக்குடன் அவர்களைச் சந்திப்பதும், தொலைபேசியில் அழைப்பதும் அவர்களுக்கு நலம் பயக்கும். பின்வருவோர் வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்கு உள்ளாக்கும் சாத்தியம் அதிகம்:

- முதியோர்
- குழந்தைகள், இளம் பிள்ளைகள்
- இதய நோய், சுவாச நோய் போன்ற நீடித்த சுகயினங்கள் உடையோர், உடல் நடமாட்டம் குன்றியோர், சில உளநலக் குறைவுகள் உடையோர்
- சில மருந்துவகைகளை உட்கொள்வோர்
- வெளிவேலை செய்வோர் அல்லது வெளிப்பயிற்சி செய்வோர்
- தனித்து வாழ்வோர்

படிமுறை 2 – ஒரு திட்டத்தை வகுக்கவும்

கோடை பிறக்க முன்னர் உங்கள் கட்டிடத்துக்கென ஒரு வெப்பகாலப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை வகுக்கவும்

- உங்கள் கட்டிடத்தில் குளுமையூட்டி வசதியுடன் கூடிய பொதுக்கூடம் ஒன்றைக் குளுமைக் கூடமாக அறிவிக்கவும்.
- மேற்படி குளுமைக் கூடத்தைச் சுட்டிக்காட்டி நிரப்பிய கோடை வெப்ப பாதுகாப்பு அறிவித்தலை (Summer Heat Safety Notice) வாடகைவாசிகள் பார்க்கக்கூடிய ஓர் இடத்தில் இடவும். www.toronto.ca/health என்னும் இணையத்தளத்தை நாடி, A-Z சுட்டுவரிசையில் Heat என்பதைச் சுட்டி மேற்படி அறிவித்தலைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- மிகுந்த வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாப்புத் தேடிக்கொள்ளும் விதம், வெப்பத்தாக்க சுகயினம் குறித்து வாடகைவாசிகளுக்கு அறிவுறுத்தவும்.
- வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்கு உள்ளாக்கக்கூடிய வாடகைவாசிகள், குறிப்பாகத் தனித்து வாழ்பவர்கள், நடமாட்டம் குன்றியவர்கள், சில நீடித்த சுகயினங்கள் கொண்டவர்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும்.
- குளுமையூட்டி வசதி அல்லது குளுமை நிலையம் கொண்ட ஆக்கிட்டிய இடத்தை அறிந்து வைத்திருக்கவும்.

படிமுறை 3 – நடவடிக்கை எடுக்கவும்

கோடை முழுவதும், குறிப்பாக வெப்ப எச்சரிக்கை / மிகுந்த வெப்ப எச்சரிக்கை விடுக்கப்படும் நாட்களில் நடவடிக்கை எடுக்கவும்

- வாடகைவாசிகள் வெப்பத்திலிருந்து தப்புவதற்கு ஒரு குளுமைக் கூடத்தை அளிக்கவும்.
- கோடை வெப்ப பாதுகாப்பு அறிவித்தல் படிவத்தைப் பயன்படுத்தி குளுமைக் கூட அறிவித்தலைத் தயாரித்து, அதனை வாடகைவாசிகள் பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் இடவும்.
- வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை அதிகம் எதிர்நோக்கும் வாடகைவாசிகளை ஒழுங்காக விசாரிக்கவும்.
- கட்டிடத்தில் உள்ள குளுமைக் கூடத்துக்கு அல்லது குளுமையூட்டி வசதி கொண்ட இடத்துக்குச் சென்று வரும்படி வாடகைவாசிகளை ஊக்குவிக்கவும்.
- தண்ணீர் பருகி, பிற உதவிக் குறிப்புகள் கொண்டு வெப்பத்தை வெல்லும் முறையை வாடகைவாசிகளுக்கு நினைவூட்டவும்.
- வாடகைவாசி ஒருவருக்கு உடல்வெப்பம் உயர்ந்து, அவர் உள்ளக்குழப்பத்துக்கு உள்ளானால் அல்லது அவருக்கு வியர்க்காவிட்டால் அல்லது அவர் மயங்கினால், அழைக்கவும்: 911. அவசர சேவையாளர்கள் வரும்வரை காத்திருக்கும் வேளையில் அவரைக் குளுமை மிகுந்த இடத்துக்கு நகர்த்தி, அவருடைய உடலில் அல்லது உடையில் பெருமளவு பரவும் வண்ணம் குளிர்ந்த நீர் தெளித்து, காற்று வீசித் துணைநிற்கவும்.

TAMIL-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps

Call 311

toronto.ca/health | TORONTO Public Health