

வெப்பத்தை வெல்வோம்

வெப்பத்தை வெல்லும் விதம்

செப்டெம்பர் 2011

வெப்பத்தாக்க சுகயினத்தை தடுக்கலாம். மிகுந்த வெப்பத்தால் அனைவரும் சுகயினத்துக்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் உண்டு. வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்குப் பெரிதும் உள்ளாகக்கூடியோருடன் தொடர்புகொண்டு அல்லது அவர்களைச் சந்தித்து அவர்களின் சுகசேமத்தை உறுதிப்படுத்தவும்.

வெப்பத்தாக்க சுகயினத்துக்குப் பெரிதும் உள்ளாகக்கூடியோருள் அடங்குவோர்:

- முதியோர்
- குழந்தைகள், இளம் பிள்ளைகள்
- இதய நோய், சுவாச நோய் போன்ற நீடித்த சுகயினங்கள் உடையோர், உடல் நடமாட்டம் குன்றியோர், சில உளநலக் குறைவுகள் உடையோர்
- சில மருந்துவகைகள் உட்கொள்வோர்
- வெப்ப சூழ்நிலையில் பணியாற்றுவோர் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வோர்
- வீடுவாசலற்றோர், குறைந்த வருமானம் உழைப்போர்

வெப்பத்தாக்க சுகயினத்தை தடுக்கும் விதம்:

- விடாய் எழ முன்னரே அதிக தண்ணீர் பருகவும்.
- குளுமையூட்டி வசதி கொண்ட பேரங்காடி, நூலகம், சமூக நிலையம் போன்ற எதற்கும் செல்லவும்.
- தளர்ந்த, மென்மையான, கழுத்திற்கு உடை அணியவும். விளிம்புகளற்ற தொப்பி அணிந்து வெளியே செல்லவும்.
- வெயிலைத் தவிர்க்கவும். நிழலை நாடவும். குடை பிடிக்கவும்.
- அன்றாடம் குளுமை மிகுந்த வேளையைப் பயன்படுத்தும் வண்ணம் வெளி வேலைகளைத் திட்டமிடவும், அல்லது திட்டங்களை மாற்றியமைக்கவும்.
- குளிர்ந்த நீரில் தோயவும் அல்லது குளிக்கவும் அல்லது ஈரத் துவாய் பயன்படுத்தவும்.
- பகலில் மறைப்புகள், திரைகள் கொண்டு வீட்டினுள் வெயில் புகாவாறு பார்க்கவும்.
- உங்கள் வீட்டில் குளுமையூட்டி வசதி இல்லை என்றால், மூடுலை (oven) பயன்படுத்தாமல் ஆக்கக்கூடிய உணவுவகைகளை ஆக்கவும்.
- உங்கள் வீட்டுச் சாளரத்துக்கு அருகில் ஒரு மின்விசிறியை இட்டு, வெளியிலிருந்து குளுமை மிகுந்த காற்று உட்புகும்படி பார்க்கவும்.
- நீங்கள் வளர்க்கும் செல்லப்பிராணி எதையும் என்றுமே காருக்குள் அல்லது படுவெயிலில் இட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.
- நீங்கள் வெப்பத் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தைப் பெருக்கும் மருந்துவகைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது மருந்தீட்டாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.
- வெப்பத் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும் சாத்தியத்தை எதிர்நோக்கும் குடும்பத்தவர்களுடனோ, நண்பர்களுடனோ, அயலவர்களுடனோ தொடர்புகொண்டு அல்லது அவர்களைச் சந்தித்து, அவர்கள் அதிக நீர்மங்கள் பருகி, குளுமை பேணுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

வெப்பத்தாக்க சுகயின அறிகுறிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும். அவற்றுள் பின்வருவன அடங்கும்:

- கிறுதி அல்லது மயக்கம்
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- தலைவலி
- மூச்சு வாங்குதல் அல்லது இதயப் படபடப்பு
- மிகுந்த விடாய்

உங்களில் மேற்படி அறிகுறிகள் தென்பட்டால், குளுமை மிகுந்த இடத்துக்கு நகர்ந்து, தண்ணீர் பருகவும். அறிகுறிகள் நீடித்தால், உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

வெப்ப அயர்ச்சிக்கு (Heat Stroke) அவசர மருத்துவம் தேவை. ஆகவே ஒருவருக்கு உடல்வெப்பம் உயர்ந்து, அவர்

உள்ளக்குழப்பத்துக்கு உள்ளானால் அல்லது அவருக்கு வியர்க்காவிட்டால் அல்லது அவர் மயங்கினால், அழைக்கவும்: 911.

அவசர சேவையாளர்கள் வரும்வரை காத்திருக்கும் வேளையில் சம்பந்தப்பட்டவருக்குப் பின்வரும் உதவிகளைச் செய்யவும்:

- அவரைக் குளுமை மிகுந்த இடத்துக்கு நகர்த்த முடிந்தால், நகர்த்தவும்.
- அவருடைய உடலில் அல்லது உடையில் பெருமளவு பரவும் வண்ணம் குளிர்ந்த நீர் தெளிக்கவும்.
- அவருக்கு காற்று வீசவும்.

TAMIL-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat

Call 311

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health