

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.

யுசுவைஉடந ஐ. 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.

யுசுவைஉடந ஐஐ. வெப்பக் காற்றுத் திணிவினால் உண்டாகும் நிலைமைகளின்

யுசுவைஉடந ஐஐஐ. தாக்கத்தினால் குறித்த ஆண்டின் அதே காலப் பகுதியில் வழமையாக நேரும் இறப்புகளைவிட மேலதிகமாக நேரக்கூடிய இறப்புகள் 90 விழுக்க காட்டை விஞ்சக் கூடும் என்பதை மிகுந்த மிகுந்த வெப்ப எச்சரிக்கை உணர்த்தும்.

நீங்கள் சுகயீனமுற்றால் அல்லது மயங்கினால் அல்லது முச்சுவிடச் சிரமப்பட்டால் அல்லது நிலைதடுமாறினால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மிகவும் கிட்டிய வைத்திய சாலைக்குச் செல்லவும்.

அவசர உதவிக்கு அழைக்கவும்: 911

வெப்ப மிகுதியால் நலவாழ்வுக்கு ஏற்படும் தாக்கங்கள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு அழைக்கவும்:

கனடிய செஞ்சிலுவைச் சங்க வெப்ப விபர இணைப்பு:

416-480-2615

கோடையில் வெப்பத்தை வென்று பவுத்திரமாய் வாழ்வதற்கான குறிப்புகள்

**வெப்ப
காலத்தில்
மருந்துவகைகள்**

கோடையை
பவுத்திரமாய்
துய்க்கவும்;

Tamil – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

சில மருந்துகளினால் உங்கள் உடல் அதன் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தச் சிரமப்படும்.

பின்வரும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் அதேவேளை பற்பல உடற்பயிற்சிகள் அல்லது கனத்த வேலைகள் செய்வோர் போதியளவு தண்ணீர் பருகாவிட்டால், வெப்பம் சார்ந்த சுகயீனத்துக்கு உள்ளாகும் ஆபத்து அதிகம். இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வோரைப் பொறுத்தவரை அத்தகைய ஆபத்து இன்னும் அதிகம்.

சில மருந்துகள் வெவ்வேறு வியாபாரப் பெயர்கள் கொண்டவை. எனவே உங்கள் மருத்துவருடனோ, தாதியாளருடனோ, மருந்தாளருடனோ தொடர்புகொண்டு நிச்சயிக்கவும்.

இவை போன்ற உளநோய் மருந்துகள்:¹

- chlorpromazine (Thorazine, Largactil)*
- thioridazine (Mellaril)*
- perphenazine (Trilafon)*
- fluphenazine (Modecate, Moditen)*
- thiothixene (Navane)*
- trifluoperazine (Stelazine)
- prochlorperazine (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- clozapine (Clozaril)
- risperidone (Risperdal)
- loxapine (Loxapac, Loxitane)
- fluspirilene (IMAP)

- pimozide (Orap)
- olanzapine
- flupenthixol (Fluanxol)
- zuclopenthixol (Clopixol)
- reserpine (Serpasil, Serpalan)
- Lithium (வெப்பம் மிகுந்த வேளையில் கடும் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் அல்லது அதிக வியர்வை சிந்திப் பாடுபடுவதால், உங்கள் உடலில் இலிதிய அளவு மாறும். அதாவது உங்கள் உடலில் இலிதிய அளவு மித மிஞ்சக்கூடும்).

¹பின்வரும் நிரலைத் தயாரிப்பதற்கு, தலைமை இறப்பு விசாரணையாளரின் அலுவலகம் வழங்கிய விபரங்களும் ஓரளவு பயன்படுத்தப்பட்டன. கவனிக்கவும்: இது முழுமையான நிரல் அல்ல.

உடுக்குறி(*)இட்ட மருந்துகள் உங்கள் தோலை எளிதில் பொசுக்கக்கூடும். வேறு மருந்துகள் பலவும் உங்கள் தோலை எளிதில் பொசுக்கக்கூடும்.

உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது தாதியாளருடன் அல்லது மருந்தாளருடன் தொடர்புகொண்டு நிச்சயிக்கவும். வெயிலில் நடமாடுவதைத் தவிர்க்கவும். அது முடியாவிட்டால், வெயில் தடுப்புக் களிம்பு, தொப்பி, நீள்கைச்சட்டை என்பவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

இவை போன்ற மூளைத்தளர்ச்சி தடுப்பு மருந்துகள்:

- bztropine (Cogentin)
- biperiden (Akineton)
- ethopropazine (Parsitan, Parisdol)
- procyclidine (Kemadrin, Procyclid)
- trihexyphenidyl (Artane, Trihexane)

- levodopa (Dopar)
- selegiline (Eldepryl)
- amantadine (Symmetrel, Symadine)

இவை போன்ற உளச்சோர்வு தடுப்பு மருந்துகள்:

- amitriptyline
- doxepine (Sinequan)
- clomipramine (Anafranil)
- protriptyline (Vivactil)
- imipramine (Tofranil)
- desipramine (Norpramin)
- nortriptyline (Pamelor)

அவற்றுடன் பின்வரும் மருந்துகளை உட்கொள்பவர்கள் வெப்பம் சார்ந்த சுகயீனத்துக்கு உள்ளாகும் ஆபத்து இன்னும் அதிகம்:

- antihistamines மருந்துகள் சில (எ-கா: Benadryl, Chlortripton)
- மருத்துவரின் குறிப்பின்றி வாங்கும் நித்திரைக் குளிகைகள் (எ-கா: Nytol)
- வயிற்றோட்ட எதிர்ப்புக் குளிகைகள் (எ-கா: Lomotil)

நீங்கள் மருந்துகள் எவற்றையும் ஒழுங்காக உட்கொள்பவர் என்றால், நீங்கள் வெப்ப காலத்தில் மேலும் கவனமாக இருக்க வேண்டுமா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது தாதியாளரிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேட்டறியவும்.