



வெப்பத்தை வெல்லுங்கள்

குளிர்ச்சியாக இருங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்

குளிர்ச்சியாக இருங்கள்



நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்

வழக்கமான முறையில் தண்ணீர் குடிக்கவும், தாகம் எடுப்பதற்கு முன்பே கூட குடிக்கத் தொடங்குங்கள். உங்கள் உடலைக் குளிர்விக்க ஐஸ் கட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்.



வெப்பமான காலநிலைக்கு ஏற்ப ஆடை அணியுங்கள்

தளர்வான, இளம் நிறத்திலான அல்லது சுவாசிக்க வசதியான, காற்றோட்டமான ஆடைகளையும் அகலமான விளிம்புள்ள தொப்பியையும் அணியுங்கள். சூரிய ஒளியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



உச்ச வெப்பத்தின் போது செய்யும் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளை காலையில் அல்லது மாலையில் செய்யத் திட்டமிடுங்கள். முடிந்தவரை நிழலான பகுதிகளில் இருங்கள்.



தண்ணீரால் உடலை குளிர்விக்கவும்

குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும், ஈரமான சட்டையை அணியவும் அல்லது உடலில் ஈரமான துணிகளை வைக்கவும்.



சூரிய ஒளியை தடுக்கவும்

நாளின் மிக அதிக வெப்பமான நேரத்தில் ஜன்னல் திரைகளை மூடி வைக்கவும்.



குளிர்ந்த காற்றை உள்ளே வர விடுங்கள்

இரவில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும். முக்கிய அறைகளைக் குளிர்விக்க, திறந்த ஜன்னல்களுக்கு முன் மின்விசிறிகளைப் பயன்படுத்தவும். குளிர்ந்த காற்று உள்ளே தங்குவதற்காக இடைவெளிகளை மூடிவிடுங்கள்.



வெப்பம் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்

அடுப்பு, துணி உலர்த்தி மற்றும் பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதை குறைக்கவும். இலேசான அல்லது சமைக்கத் தேவையில்லாத உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். முடிந்தவரை தேவையற்ற விளக்குகள் மற்றும் மின்சார உபகரணங்களை அணைத்து விடுங்கள்.



குளிர்ச்சியான இடமொன்றைக் கண்டுபிடியுங்கள்

உடல்நிலை சரியில்லாமல் போவது போல உணர்வதற்கு முன்பே, நிழலான அல்லது குளிர்நட்டப்பட இடத்தில் 2 முதல் 3 மணி நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அருகிலுள்ள இடங்களை இதில் கண்டறியுங்கள் toronto.ca/CoolSpaces.

பாதுகாப்பாக இருங்கள்



உட்புற வெப்பநிலையை கண்காணிக்கவும்

டிஜிட்டல் அறை வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துங்கள். நீடித்த 26°C-க்கு மேற்பட்ட உட்புற வெப்பநிலை உடல்நலத்தைப் பாதிக்கக்கூடும்; குறிப்பாக வெப்பத்தால் எளிதில் பாதிக்கப்படுபவர்களை. ஒரு நாளில் குறைந்தபட்சம் 3 மணி நேரத்துக்கு குளிர்ச்சியான இடங்களைத் தேடுங்கள், உட்புற வெப்பநிலை 31°C அல்லது அதற்கு அதிகமாக இருந்தால்.



சந்திப்புகளைத் திட்டமிடுங்கள்

மிகவும் வெப்பமான நாட்களில், உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டாரை நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது உங்களை சார்ந்து கவனிக்கச் சொல்லுங்கள்; குறிப்பாக நீங்கள் தனியாக வசிப்பவராகவும் உடல்நலக் குறைபாடு உடையவராகவும், அல்லது தனியாக வாழும் முதியவராகவும் இருந்தால் இது மிகவும் அவசியம்.



நிறுத்தப்பட்ட வாகனத்தில் மனிதர்களையோ செல்லப்பிராணிகளையோ ஒருபோதும் விட்டுச் செல்லாதீர்கள்

ஜன்னல்கள் திறந்திருந்தாலும் கூட, வாகனங்களுக்குள் உள்ள வெப்பநிலை மிக வேகமாக அதிகரித்து விடும்.



முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, தகவல்களைத் தொடர்ந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்

வானிலை முன்னறிவிப்பைப் பார்க்கவும், மேலதிக கவனம் எடுக்க உதவும் எச்சரிக்கைகளைப் பெறவும் WeatherCAN செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து பயன்படுத்துங்கள்.



வெப்பநோயின் அறிகுறிகளை அறிந்திருக்கவும்

தலைச்சுற்றல், தலைவலி, குமட்டல், தசைப்பிடிப்பு, கடுமையான தாகம் மற்றும் பலவீனம் போன்ற அறிகுறிகளைக் கவனிக்கவும்.



911 ஐ அழைக்கவும்

யாருக்காவது மனக் குழப்பம் இருந்தால், சுயநினைவு இழந்தால், வாந்தி எடுத்து கொண்டிருந்தால் அல்லது நிலை மேலும் மோசமாகி வந்தால்.

குளிர்ச்சியான இடங்களையும் வெப்பப் பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகளையும் காணலாம்:

