

குளுமையாக இருக்க நீங்கள் என்னென்ன செய்யலாம்?



- கூடியமட்டில் வீட்டிலேயே இருந்துவிடலாம்



- உங்கள் மீது வெய்யில் படுவதைக் குறைக்கலாம்



- காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை சூரிய வெப்பம் தகிக்கும்போது கடுமையான காரியங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்கலாம்



- ஒரு நாளின் வெப்பம் மிக அதிகமான வேளைகளில் குளுமையான அல்லது நிழல் படர்ந்த பகுதியில் இருக்கலாம்



- சரிவிகிதமான, எளிமையான வழக்கமான உணவு உண்ணலாம்



- ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கலாம். உடலில் திரவம் தக்கவைப்பதில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அதிகரித்த திரவம் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்பாகவே ஒரு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.



- மதுபானங்களைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை உடலில் திரவம் குறைவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன



- தளர்வான, எடை குறைந்த மிருதுவான வண்ணங்கள் கொண்ட ஆடைகளையே கூடிய மட்டில் அணியவும்



- அகலப் பட்டை கொண்ட தொப்பியை அணிந்து உங்கள் முகம் மற்றும் தலையைக் காக்கவும்



- நிறுத்தப்பட்ட வாகனம் ஒன்றில் செல்லப்பிராணிகள் அல்லது குழந்தைகளை ஒருபோதும் விட்டுச்செல்ல வேண்டாம்



- உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அண்டைவீட்டார் தனித்து இருந்தால் அவ்வப்போது அவர்கள் பற்றி சோதிக்கவும்

வெப்ப

எச்சரிக்கைகளின்போது
என்ன
செய்வது



குளுமைப்படுத்தவும்



திரவங்கள் அருந்தியபடி இருக்கவும்



உங்கள் அண்டைவீட்டார்களை அடிக்கடி சோதித்துக் கொள்ளவும்

(3-1-1)

அனைத்து நகராட்சி சேவைகளுக்கும் 24/7

www.brampton.ca

 BRAMPTON

 BRAMPTON

வெப்பத்திற்கான ஒரு எச்சரிக்கை எப்போது விடுக்கப்படுகிறது?

வானிலை முன்னறிவிப்பில் பகல் வெப்பம் குறைந்தது 31°C, ஆக மற்றும் இரவு நேர வெப்பம் 20°C, க்கு மேலாக மற்றும்/அல்லது ஈரப்பத வெப்பம் குறைந்தது 40°C, ஆக இருக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படும்போது, பிரதேச பொது சுகாதார அமைப்பானது வெப்பத்திற்கான எச்சரிக்கை விடுக்கிறது. எச்சரிக்கைகள் பற்றிய மேலும் தகவல்களை இங்கு காணலாம்: www.peelregion.ca/health/heat



வெப்பத்திற்கான ஒரு நீட்டிக்கப்பட்ட எச்சரிக்கை எப்போது விடுக்கப்படுகிறது?

வானிலை முன்னறிவிப்பில் பகல் வெப்பம் குறைந்தது 31°C, ஆக மற்றும் இரவு நேர வெப்பம் 20°C, க்கு மேலாக மற்றும்/அல்லது ஈரப்பத வெப்பம் குறைந்தது 40°C, ஆக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படும்போது, பிராந்திய பொது சுகாதார அமைப்பானது வெப்பத்திற்கான நீட்டிக்கப்பட்ட எச்சரிக்கை விடுக்கிறது. இது மூன்று+ நாட்களுக்கு இருக்கும்.

வெப்பத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான இடங்கள்?

வெப்பத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான இடங்கள் என்பவை பொதுமக்கள் அணுக முடிகின்ற நகராட்சி கட்டிடங்களாகும்; பொது மக்கள் இங்கு சென்று குளுமையில் இளைப்பாறலாம் மற்றும் வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான தகவல்களைப் பெறலாம். கடும் வெப்பம் நிலவும்போது ப்ராம்பட்டன் நகரத்தில் ஆங்காங்கே உள்ள இந்த இடங்களை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். பின் வரும் இடங்கள் வெப்பத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான இடங்களாக சேவையாற்றுகின்றன:

நகராட்சி கட்டிடங்கள்

- பொழுதுபோக்கு மையங்கள்
- நூலகங்கள்
- பொதுமக்கள் கூடுமிடம்
- நகர அரங்கம்



மாற்றங்கள்/புதுத் தகவல்களுக்கு நகரத்தின் வலைத்தளத்தை சோதித்துக் கொள்வதை உறுதி செய்யவும்

வெப்பம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் எவை?

வெய்யில் காய்ப்பு:

சிவந்த தன்மை, வலி, சருமம் வீங்குதல், வேர்க்குரு கொப்புளங்கள், காய்ச்சல் மற்றும் தலைவலி

சிகிச்சை:

வேர்க்குரு கோப்புளங்கள் தாமாசு மறைய அப்படியே விட்டுவிடவும், இதனால் தொற்று பரவாது; அவை உடைந்துவிடால், உலர்வான மருத்துவ துணியால் ஒற்றியெடுக்கவும். மோசமடைந்த நிகழ்வுகளுக்கு மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

வெப்பத்தினால் தசைப்பிடிப்புகள்:

அளவுக்கதிகமாக வியர்த்தல் வலியுண்டாக்குகின்ற தசை பிறழ்வுகளை ஏற்படுத்தும்; இது வழக்கமாகவே கால்களில் ஆனால் சாத்தியமாகவே அடிவயிற்றிலும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை:

தசைப்பிடிப்பின்போது தசைகள் மீது அழுத்தி தேய்க்கவும் அல்லது பிறழ்வினை நீக்க மிருதுவாக மலாஜி செய்யவும்; சிறிது நீர் கொடுக்கவும்; குமட்டல் ஏற்பட்டால் நீர் கொடுப்பதை நிறுத்தவும். சம்பந்தப்பட்ட நபரை குளிர்ச்சியான ஒரு இடத்திற்கு கொண்டு சென்று ஆசுவாசப்படுத்தவும். அந்த நபரின் உடல் நிலைமைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உற்றுக் கவனிக்கவும்.

வெப்பத்தினால் சோர்ந்து போதல்:

வெப்பநிலை 38.8°C அல்லது அதற்கு அதிகமாக இருக்குமோது எக்கச்சக்கமாக வியர்த்தல், பலவீனம், குளிர், வெளுத்த தேகம், நாடித்துடிப்பு குறைதல், மயக்கமடைதல் மற்றும் வாந்தி, ஆகியவை ஏற்படலாம்; ஆனாலும் இயல்பான வெப்பநிலையிலும் இப்படி ஆகலாம்.

சிகிச்சை:

சம்பந்தப்பட்ட நபரை வெய்யிலில் இருந்து குளிர்ச்சியான நிழலுக்கு கொண்டு சென்று படுக்க வைத்து, ஆடைகளை தளர்த்தி விட்டு, ஈரமான குளிர்ச்சியான துணியால் ஒற்றியெடுத்து சிறிது நீரைப் பருகச் செய்யவும். குமட்டல் ஏற்பட்டால் நீர் கொடுப்பதை நிறுத்தவும். வாந்தி வருவது தொடர்ந்தால் உடனடி மருத்துவ கவனிப்பை நாடவும்.

வெப்பத்தினால் வாதம்:

கடுமையான மருத்துவ அவசர நிலை, உயர்வான உடல் வெப்பநிலை (41°C அல்லது அதிகமாக), உஷ்ணம், உலர்வான சருமம், விரைவான நாடித்துடிப்பு, கோர்வையில்லாத குழறிய பேச்சு, ஒருங்கிணைப்பில்லாதிருத்தல், குழப்பமடைதல், சாத்தியமாகவே சயநினைவிழத்தல்

சிகிச்சை: 9-1-1 ஐ அழைக்கவும்

மருத்துவ உதவிக்கு ஒரு நபரை கொண்டு செல்ல இயலவில்லை என்றால், பின்வருவனவற்றைச் செய்யவும்:

- அந்த நபரை குளிர்ச்சியான சூழலுக்கு கொண்டு செல்லவும்
- வெளிப்புற ஆடைகளை களையவும்
- இளஞ்சூடான (குளிர்ச்சியாக அல்ல) நீர்கொண்டுகுளிக்கவைத்து உடல்வெப்ப நிலையைக் குறைக்கவும்/நீரில் ஸ்பாஞ்ச் நனைத்து ஒற்றியெடுக்கவும்
- திரவங்கள் ஏதும் கொடுக்க வேண்டாம்

வெப்ப எச்சரிக்கையின்போது, அல்லது நீட்டித்த வெப்ப எச்சரிக்கையின்போது, வெப்பத்தை சமாளிப்பதில் உதவுவதற்காக ப்ராம்பட்டன் நகர நிர்வாகம் ஏகப்பட்ட செயல்முறைகளை முடுக்கிவிடுகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இவற்றில் குளங்கள், ஸ்ப்ளாஷ் பேட்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு மையங்கள் ஆகியவற்றில் உலாவும் விதிகளைத் தளர்த்தி வெப்ப நிகழ்வின்போது பணியாற்றும் நேரத்தை நீடிப்பது ஆகியவை அடங்கும்.



வெளிப்புற செயல்பாடுகளைக் குறைத்துக்கொள்ள தனிநபர்கள் ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றனர். வெய்யில் படாமல் இருப்பது, நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது மற்றும் குளிர்சாதன வசதியுள்ள இடங்களில் இருப்பது ஆகியவையும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக முதியோர்களும் குழந்தைகளும் அதிக ஆபத்துக்கு உள்ளாகக் கூடியவர்கள்; மற்றும் வெப்பத்திற்கு ஆட்படக்கூடும் என நினைக்கும் தங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை அவ்வப்போது சோதித்துக் கொள்ள குடியிருப்பு வாசிகள் உற்சாகமளிக்கப்படுகின்றனர்.

குளிர்ச்சியாக இருப்பது எப்படி என்பதற்கான மேலும் தகவல்களுக்கு வருகை தரவும்: www.brampton.ca