

வெப்ப அலை பதில்

மருத்தவர்களுக்கு விரைவு வழிகாட்டி: மதிப்பீடு, பதில் நடவடிக்கை மற்றும் நோயாளி ஆலோசனை

வெப்பத்தால் ஏற்படும் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிதல்

வெப்ப அழுத்தத்தின் பொதுவான அறிகுறிகள்:

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| அதிக வியர்வை | தலைவலி |
| பலவீனம் | மயக்கம் |
| எரிச்சல் / கோபம் | களைப்பு |
| சோர்வு | அதிக தாகம் |
| உடல்நலமில்லாத உணர்வு | தோல் மிகவும் சூடாக உணரப்படுதல் |

மருத்துவ அவசரம்

வெப்ப ஸ்ட்ரோக் (Heat stroke) அறிகுறிகள்: வேகமான இதயத் துடிப்பு, உடல் வெப்பநிலை $>40^{\circ}\text{C}$, வியர்வை இல்லாமை, மனநிலை மாற்றம் (குழப்பம், அசாதாரண நடத்தை, சுயநினைவு இழப்பு), வாந்தி, மயக்க வலிப்பு (seizures).



ஆபத்தில் உள்ளவர்களை அடையாளம் காணுதல்

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவும்:

- வயது / வாழ்க்கை நிலை:** மூத்தவர்கள் (60+); குழந்தைகள்/இளையோர்; கர்ப்பம்
- ஆரோக்கியம் & செயல்பாடு:** கடுமையான மனநோய்; முன் வெப்ப காயம்; நீடித்த நோய்கள்; இயக்கக் குறைபாடு
- வீடு & அணுகல்:** வீடற்றவர்கள்; தனியாக வாழ்பவர்கள்; ஏசி இல்லாமை/மோசமான காற்றோட்டம்; நீர்/குளிர்ந்த இடங்களுக்கு குறைந்த அணுகல் அல்லது ஆதரவு இல்லாமை
- மருந்துகள் & பொருட்கள்:** வெப்ப ஆபத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள் (ஆன்டிபைசைகாடிக்ஸ், ஆன்டிகோலினர்ஜிக்ஸ், லித்தியம்); மதுபானம்/மயக்கம்; ஸ்டிமுலண்ட் மருந்துகள்; பீட்டா பிளாக்கர்கள்; டயூரெட்டிக்ஸ்; ஆன்டிஹிஸ்டமின்கள்

வெப்ப முன்னெச்சரிக்கைகளை எப்போது செயல்படுத்த வேண்டும்

- $>25^{\circ}\text{C}$**
அதிக ஆபத்து கொண்ட மக்கள் தொகைகள்
- $>30^{\circ}\text{C}$**
வெளிப்பாட்டில் உள்ள அனைத்து மக்கள் தொகைகளும்

மருத்துவரின் பதில் நடவடிக்கை: 5 முக்கிய படிகள்

- வெப்ப நோய்களின் அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதைக் குறித்து கல்வி வழங்கவும்.
- நோயாளியுடன் சேர்ந்து வெப்ப அலை செயல்திட்டத்தை உருவாக்கவும் / உறுதிப்படுத்தவும் (கீழே உள்ள ஆலோசனை வழிகாட்டுதலை பார்க்கவும்).
- தகுதியுள்ளவர்களுக்கு குளிர்சாதன வசதி / விசிறிகளை பரிந்துரைக்கவும் மற்றும் ஆதரிக்கவும்*, உதா: OW; ODSP; ACSD பெறுபவர்கள்.
- அதிக ஆபத்து கொண்ட நோயாளிகளுக்கு வெப்ப நிகழ்வுகளின் போது நலன்சார் கண்காணிப்புகள் மற்றும் ஆதரவுகளை (நேரில் அல்லது மெய்நிகர்) அதிகரிக்கவும்.
- வெப்ப ஆபத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள் மற்றும் பொருட்களை கவனத்தில் கொண்டு, குளிர்விக்கும் வசதிகளுக்கான அணுகுதலைதரிக்கவும்.

*தகுதி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப வழிகாட்டுதலுக்கு கீழே உள்ள வளத்தை ஸ்கேன் செய்யவும்

நோயாளி ஆலோசனை முக்கிய அம்சங்கள்

- வெளிப்பாட்டை குறைத்தல்**
குளிர்ந்த நேரங்களில் வேலைகளை திட்டமிடுதல்; இலகுவான/தளர்வான உடைகள்; சன் ஸ்கிரீன் (SPF ≥ 15); கடுமையான செயல்பாடுகளை தவிர்த்தல்; இடைவெளி எடுதல்.
- உடலை குளிர்வித்தல்**
விசிறிகள் மட்டும் உடல் உள் வெப்பத்தை குறைக்காது. திரைகளை மூடுதல்; ஏசி பயன்படுத்துதல் / குளிர்ந்த இடத்துக்குச் செல்வது; வெப்ப உற்பத்தி சாதனங்களை தவிர்த்தல்; மிக குளிர்ந்த அறையில் தூங்குதல்; குளிர்ந்த நீராடல்.
- நீர்ப்பூர்த்தி**
தாகம் இல்லாவிட்டாலும் தினமும் 8-12 கண்ணாடி நீர் (தண்ணீர்; குடித்தல் சூப்/ குழம்பு; அதிக நீர் உள்ள பழங்கள்/காய்கறிகள்); மதுபானத்தை தவிர்க்கவும்.
- தொடர்பில் இருத்தல்**
தினசரி தொடர்புகள்; மருத்துவருடன் பேசுதல்; வெப்ப எச்சரிக்கைகளை கண்காணித்தல்; வெப்ப ஸ்ட்ரோக் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடி மருத்துவ உதவி பெறுதல் / 911 அழைத்தல்.



camh

UNIVERSITY OF TORONTO

COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care

TAHSN Toronto Academic Health Science Network

SUSTAINABLE HEALTH SYSTEM COMMUNITY OF PRACTICE

கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் CAMH வெப்ப வளங்களை அணுக ஸ்கேன் செய்யவும்