

வெப்ப அலை எதிர்வினை

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான விரைவுக் கையேடு



வெப்ப நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியுங்கள்

வெப்ப அழுத்தத்தின் பொதுவான அறிகுறிகள்:

சோர்வு

தலைசுற்றல்

வியர்த்தல்

தலைவலி

மிகுந்த தாகம் உணர்தல்

தோல் மிகவும் சூடாக உணர்தல்

உடல் நலமில்லாமல் உணர்தல்

எளிதில் எரிச்சல் அடைதல்



எப்போது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்



>25°C/77°F

அதிக ஆபத்து உள்ள குழுக்கள்



>30°C/86°F

அனைவரும்

அதிக ஆபத்து உள்ள குழுக்கள்: முதியவர்கள் (60+), குழந்தைகள்/இளைஞர்கள், கர்ப்பிணிகள், மற்றும் நீண்டநாள் நோய்களுடன் இருப்பவர்கள்



வெப்பத்துக்கு அதிகமாக பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள்

கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை எடுக்கவும் மற்றும் அதிகம் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களை கவனிக்கவும்:

- ✓ **உடல் நலம் & இயக்கம்:** கடுமையான மனநலம் பிரச்சினைகள்; முந்தைய வெப்ப காயம்; நகர்வதில் சிரமம்
- ✓ **வீடு & அணுகல்:** வீடற்றவர்கள்; தனியாக வாழ்பவர்கள்; குறைந்த காற்றோட்டம்; ஏர் கண்டிஷனர் இல்லாமை; தண்ணீர்/குளிர்ந்த இடங்களுக்கு குறைந்த அணுகல்குதல்
- ✓ **மருந்துகள் & பொருட்கள்:** மதுபானம்; தூண்டுதல் மருந்துகள்; சில மருந்துகள்* வெப்ப ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம் (என்டிப்சைக்காட்டிக்ஸ், ஆன்டிகோலினெர்ஜிக்ஸ், டயூரெட்டிக்ஸ், லித்தியம்)

*தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருந்துகளைப் பற்றி ஒரு மருந்தாளரை கேளுங்கள்

மருத்துவ அவசரநிலை

வெப்ப அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள்: மிகவும் அதிக உடல் வெப்பநிலை, வேகமான இதய துடிப்பு, மனநிலை மாற்றம் (குழப்பம், சலனம், உணர்வு இழப்பு), வாந்தி, Fits (விலா நடுக்கம்)



911 அழைக்கவும்



குளிர்ச்சியான இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லவும்



அதிகமான உடைகள் அகற்றவும்



தோலை குளிர்விக்கவும்



அவர்களை தனியாக விட வேண்டாம்



வெப்ப அலை நடவடிக்கை திட்டம்: பாதுகாப்பாக இருங்கள்



குளிர்வாக இருக்கவும்

- அதிக வெப்பமான நேரங்களில் திரைகள்/ப்பதை மூடவும்
- வெளியில் குளிராக இருக்கும் போது (மாலை) ஜன்னல்கள் திறக்கவும்
- ஏர் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தவும் அல்லது குளிரான இடத்திற்குச் செல்லவும் (நூலகம்/மால்/குளிர்வு மையம்)
- குளிர்ந்த குளியல் எடுக்கவும்; மிகவும் குளிரான அறையில் தூங்கவும்



நீர்ச்சத்தை பராமரிக்கவும்

- அடிக்கடி திரவங்கள் குடிக்கவும் (ஒரு நாளுக்கு 8-12 கண்ணாடிகள்)*
- தண்ணீர், சூப்/கஞ்சி, சத்தான பழங்கள்/காய்கறிகள் உட்கொள்ளவும்
- மதுபானம் மற்றும் காபி (கேஃபீன்) தவிர்க்கவும் (நீரிழப்பு ஏற்படலாம்)

*நீங்கள் திரவங்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டியிருந்தால், வெப்ப அலைகளின் போது என்ன பாதுகாப்பானது என்று உங்கள் சிகிச்சை குழுவிடம் கேளுங்கள்



வெப்பத்தை குறைக்கவும்

- அதிக வெப்பமும் ஈரப்பதமும் உள்ள நேரங்களில் (காலை 10 - மாலை 4) உள்ளேயே இருக்கவும்
- குளிரான நேரங்களில் வேலைகளை செய்யவும்; கடுமையான செயல்களை தவிர்க்கவும்
- இலகுவான, தளர்வான உடைகள், தொப்பி, கண்ணாடி அணியவும்; சன்ஸ்கிரீன் (SPF ≥15+) மீண்டும் பயன்படுத்தவும்
- உங்களுடன் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லவும்
- நிழலில் இருங்கள் / குடை பயன்படுத்தவும்



தொடர்பில் இருங்கள்

- நண்பர்கள்/குடும்பத்துடன் தினமும் தொடர்பில் இருங்கள்
- கூடுதல் கவனம் தேவைப்படுபவர்களை கவனிக்கவும்
- வெப்ப எச்சரிக்கைகளை கண்காணித்து உள்ளூர் வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றவும்
- மருத்துவர்/செவிலியர்/மருந்தாளருடன் பேசவும்



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network

SUSTAINABLE HEALTH SYSTEM COMMUNITY of PRACTICE

கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் CAMH வெப்ப வளங்களை அணுக ஸ்கேன் செய்யவும்