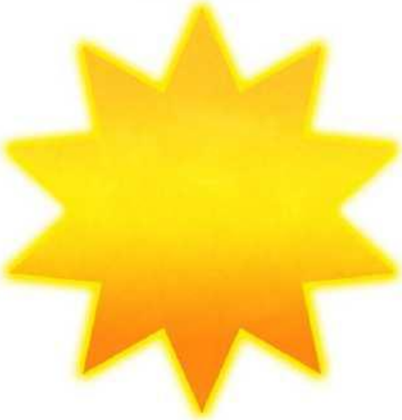
UK Health Security Agency

சூட்டை/ வெப்பத்தை வெல்லுவோம்: வெப்பமான வானிலையில் பாதுகாப்பாக இருத்தல்

வாசிப்புக்கு எளிதான
சிறு புத்தகம்



வெப்பமான வானிலையைப் பற்றி

எங்கள் வானிலையானது வெப்பமடைந்து வருகிறது. ஜூலை 2022 இல், எமது வெப்பநிலை முதல் முறையாக 40°C ஐ எட்டியது.

வெப்பமான வானிலை மக்களை உடல்நிலை சரியில்லாமல் செய்யலாம். இது ஏற்கனவே உள்ள உடல்நலப் பிரச்சினைகளை மேலும் மோசமாக்கலாம்.

மேலும் இது பின்வருவனவற்றை ஏற்படுகிறது:

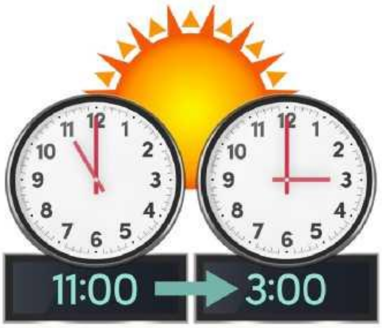
- வெப்பச் சோர்வு
- வெப்ப அதிர்ச்சி (heatstroke)

தயாராக இருங்கள். தகவலுக்கு செய்திகள் மற்றும் வானிலை முன்னறிவிப்புகளைப் பாருங்கள்.

சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்களது உடல் அதிக வெப்பமடைவதைத் தடுப்பது முக்கியம்.

நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் இங்கே:



- காலை 11 மணி முதல் பிற்பகல் 3 மணி வரை நிழலில் இருங்கள்.

- தளர்வான ஆடைகள், அகலமான விளிம்புகள் கொண்ட தொப்பி மற்றும் சன்கிளாஸ்கள் அணியுங்கள்.

- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம்.

- நிறைய சன்ஸ்கிரீன் பயன்படுத்தவும்

சன்ஸ்கிரீன் பாட்டில் **30+ UPF**என்று சொல்வதை உறுதி செய்யவும். UPF 30 ஐ விட பெரிய எண் எனில் இன்னும் சிறந்தது.

குளிர்விப்பது எப்படி

உங்கள் உடல் மிகவும் சூடாக இருந்தால், குளிர்விக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் சில உள்ளன:

- நீங்கள் குளிர்ச்சியான இடத்திற்கு செல்லவும்

- ஜாக்கெட் அல்லது சாக்ஸ் போன்ற கூடுதல் ஆடைகளை கழற்றவும்.

- குளிர் பானங்கள் குடிக்கவும் அல்லது ஐஸ் லாலிகளை சாப்பிடவும்

- உங்கள் தோலில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளிக்கவும்.

- உங்கள் கைகளுக்குக் கீழே அல்லது கழுத்தின் பின்புறத்தில் ஒரு குளிர் பொதியை (cold pack) வைக்கவும்

- சூரியனை எதிர்கொள்ளும் ஜன்னல்கள் அல்லது திரைச்சீலைகளை மூடவும்

ஆபத்தில் உள்ளவர்கள்

வெப்பமான வானிலை காரணமாக சிலர் மற்றவர்களை விடவும் நோய்வாய்ப் படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

அவர்கள் யாரெனில்

- 65 வயதிற்கு மேல் இருப்பவர்கள்
- 5 வயது அல்லது அதற்குக் குறைவானவர்கள்
- நீண்டகால சுகாதார சிக்கல்கள் உள்ளவர்கள்

- தனியாக வாழ்கிறவர்கள், வீடற்றவர்கள், அல்லது தங்களைக் கவனித்துக் கொள்ள உதவி தேவைப்படுகிறார்கள்.
- டிமென்ஷியா, மனநலப் பிரச்சினைகள், போதைப்பொருள் அல்லது மதுவுக்கு அடிமையாதல் போன்ற பாதிப்புகள் இருந்தால்

- நாளின் வெப்பமான நேரத்தில் வீட்டில் இருப்பவர்கள்.

வெப்பச் சோர்வு (Heat exhaustion)

உடல் அதிக வெப்பமடைவதை வெப்பச் சோர்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது பொதுவாக அவசரநிலை அல்ல.

வெப்ப சோர்வின் அறிகுறிகள்

- சோர்வு, பலவீனம் அல்லது மயக்க உணர்வு

- தலைவலி
- தசைப்பிடிப்புக்கள்
- உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது அல்லது அதுபோல் உணர்தல்

- கடுமையான வியர்வை
- கடுமையான தாகம்

உங்களால் முடிந்தவரை சீக்கிரம் வெப்பத்தைக் குறையுங்கள்
பக்கம் 4 இல் உள்ள உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் உங்களது உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கவில்லை என்றால், வெப்பச் சோர்வு வெப்ப அதிர்ச்சியாக (heatstroke) மாறக்கூடும்.

வெப்ப அதிர்ச்சி (heatstroke)

உடல் குளிர்விக்கப்பட முடியாதபோது வெப்ப அதிர்ச்சி (heatstroke) ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் ஆபத்தானதாக இருக்கலாம்.

வெப்ப அதிர்ச்சி (heatstroke) யின் அறிகுறிகள்

- குழப்பநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமை, எடுத்துக்காட்டாக, நடப்பது அல்லது பொருட்களை எடுப்பது கடினமாக இருத்தல்
- வேகமான இதய துடிப்பு அல்லது சுவாசம்
- சூடான தோல், ஆனால் வியர்வை இல்லை
- வலிப்புத்தாக்கங்கள்

இது ஒரு அவசரநிலை!

999க்கு அழையுங்கள்!
பின்னர், அந்த நபரை வெப்பதைக் குறைத்து குளிர்மைப்படுத்த முயற்சிக்கவும்.

நீந்தும்போது பாதுகாப்பாக இருங்கள்

கடல், ஆறுகள் அல்லது ஏரிகளில் நீந்துவது குளிர்ச்சியாக இருக்க ஒரு நல்ல வழியாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அது ஆபத்தாகவும் இருக்கலாம்!

- எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைத் பாருங்கள், மேலும் உயிர்காப்பாளர்கள் இருக்கும் இடத்தில் மட்டுமே நீந்தவும்.
- கடற்கரையிலிருந்து அதிக தூரத்தில் நீந்த வேண்டாம்.

- ஒருபோதும் மது அருந்திய பிறகு நீந்த வேண்டாம்
- குளிர்ச்சியாக உணர்ந்தவுடன் வெளியே நீரைவிட்டும் செல்லுங்கள் - திறந்த நீர் உங்களுக்கு குளிர்நீர் அதிர்ச்சியைத் தரலாம்.

- படகு சவாரி செய்தாலோ அல்லது மீன்பிடித்தாலோ லைஃப் ஜாக்கெட் அணியுங்கள்.
- எப்போதும் வேறொருவருடன் நீந்தினால் ஒருவருக்கொருவர் உதவ முடியும்.

உதவி மற்றும் ஆலோசனை
(Help and advice)

சுகாதார தகவலுக்கான இணைப்புகள்

[சூட்டை/ வெப்பத்தை வெல்லுவோம்:]

[வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்ப அதிர்ச்சி (Heat exhaustion and heat stroke)]

[சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் சூரிய பாதுகாப்பு (Sunscreen and sun safety)]

[உங்கள் குழந்தையை வெயிலில் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல் (Keeping your baby safe in the sun)]

மேலும் தகவல் மற்றும் ஆதரவுக்கான இணைப்புகள்

உள ஆரோக்கியம்: ஒவ்வொரு உள்ளமும் முக்கியமாகும் (Mental health: Every Mind Matters)

நீங்கள் ஒரு நண்பர், அண்டை வீட்டார் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரைப் பற்றி கவலைப்பட்டால்: உங்கள் லோக்கல் கவுன்சிலைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

ROYAL LIFE SAVING SOCIETY UK

பாதுகாப்பான நீச்சல்:
ராயல் லைஃப் சேவிங் சொசைட்டி (Royal Life Saving Society)