இந்த வழிகாட்டுதல் யாருக்கானது

வெப்பமான வானிலையின்போது எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பது என்பது குறித்து இந்த வழிகாட்டுதல் அனைவருக்கும் ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது.

வானிலை அதிக வெப்பமாக இருக்கையில் எவரும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம். இருப்பினும், சிலர் கடுமையான உடல்நலக்குறைவு ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

இந்த வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவது அவசியம், இதனால் நீங்கள் வெப்பமான வானிலைக்குத் தயாராகி இருப்பீர்கள், மேலும் உங்களையும் உங்கள் வீட்டையும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்.

வெப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

பலர் வெப்பமான கோடைக் காலத்தை மகிழ்ந்து அனுபவிக்கும்போது, அதிக வெப்பமடைதல் (அசௌகரியமாக உணரும் அளவுக்கு சூடாவது), நீரிழப்பு, வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்பத் தாக்கம் ஆகியவற்றின் மூலம் சிலருக்கு உடல்நலம் சரியில்லாமல் போவதை வெப்பமான வானிலை ஏற்படுத்தலாம்.

- நீங்கள் உடல் சார்ந்த செயல்களைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால் (உதாரணமாக உடற்பயிற்சி அல்லது நாயை நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்வது), அதிகாலை அல்லது மாலை போன்று அந்த நாளின் குளிர்ச்சியான நேரங்களில் அவற்றைச் செய்யத் திட்டமிடவும்
- சூரிய வெளிச்சத்திற்கு நேர் எதிரே சந்திக்கும் அறைகளில் உள்ள ஜன்னல்களையும் திரைச்சீலைகளையும் மூடுவதன் மூலம் உங்கள் வீட்டைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கவும்
- நிறைய திரவங்களை அருந்தவும் மற்றும் மது எடுத்துக்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்
- உடல்நலம் சரியில்லாமல் போவதற்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கக்கூடிய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் பக்கத்து வீட்டுக்காரரை சரிபார்த்துக் கொள்ளவும், மேலும் நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் இருந்தால், உங்களுக்காகவும் அவ்வாறே செய்யும்படி அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்ளவும்

- வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்பத் தாக்கத்தின் அறிகுறிகளையும், உங்களுக்கோ அல்லது வேறு ஒருவருக்கோ அவை இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளவும்
- நேரடி சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும், குறிப்பாக புற ஊதா (UV) கதிர்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும் காலை 11 மணி முதல் பிற்பகல் 3 மணி வரையிலான நேரத்தில்
- இந்த நேரத்தில் நீங்கள் வெளியே சென்றால், பொருத்தமான ஆடைகளைக் கொண்டு மூடிக் கொள்ளவும், அகலமான விளிம்புடைய தொப்பி மற்றும் சூரியக்கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளவும், நிழலை நாடவும், மேலும் சன்ஸ்கிரீனைத் தாராளமாகப் பூசவும், அடிக்கடி மீண்டும் பூசவும்.

வெப்பமான வானிலை மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றி

பருவநிலை மாற்றம் ஏற்கனவே UK இல் அதிகரித்த வெப்பநிலைகளை ஏற்படுத்துகிறது. UK இல் பதிவுசெய்யப்பட்ட மிக வெப்பமான ஆண்டுகள் அனைத்தும் 2002-ஆம் ஆண்டிற்குப் பிறகே நிகழ்ந்துள்ளன, மேலும் 2022-ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதத்தில், வரலாற்றிலேயே முதல் முறையாக வெப்பநிலை 40°C-ஐத் தாண்டியது. 2022-ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்தில் வெப்பம் காரணமாக 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களில் 2,803 பேர் உயிரிழந்ததாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது, மேலும், 2050-ஆம் ஆண்டிற்குள் ஆண்டுதோறும் வெப்பம் தொடர்பான மரணங்களின் எண்ணிக்கை மும்மடங்காகலாம் என்றும் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெப்பமான வானிலை மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நுரையீரல் பிரச்சனைகள் மற்றும் பிற நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். வயதானவர்கள், பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகள் வெப்பமான வானிலையால் எளிதில் உடல்நலக்குறைவுக்கு ஆளாகின்றனர், ஏனென்றால் அவர்களின் உடல்களுக்கு வெப்பநிலையைச் சீராக்கும் திறன் குறைவாக உள்ளது. ஏற்கனவே இருக்கும் உடல்நலக் குறைபாடுகளைக் கொண்டவர்களும் வெப்பமான காலநிலையின் தாக்கங்களுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

சில எளிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டால், வெப்ப வெளிப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய பல தீங்குகள் தடுக்கப்படுவை ஆகும். கோடைக்காலத்தில், வானிலை மக்களின் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும் வலுவுடன் மிகவும் வெப்பமாக இருந்தால், வானிலை

முன்னறிவிப்புடன் சேர்ந்து எச்சரிக்கைகளை வெளியிடுவதற்கு, வானிலை ஆய்வு அலுவலகத்துடன் இணைந்து UKHSA பணியாற்றும், மேலும், உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும் அது உங்களுக்கு உதவும்.

வெப்பமான வானிலையில் உடல்நலக்குறைவு ஏற்படும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள்

வானிலை வெப்பமாக இருக்கும்போது யாருக்கும் உடல்நலக்குறைவு ஏற்படலாம். கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் போவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களில் பின்வருபவர்களும் அடங்குவர்:

- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் (முந்தைய வழிகாட்டுதலில் 75 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டோர் என இருந்ததிலிருந்து இப்போது மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கவனிக்கவும்)
- 5 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவான வயதுடைய பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகள்
- ஏற்கனவே உடல்நலக் குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள், குறிப்பாக இதயப் பிரச்சனைகள், சுவாசப் பிரச்சனைகள், மறதி நோய், நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக நோய், பார்கின்சன் நோய் அல்லது நடமாடுவதில் சிரமங்கள் உள்ளவர்கள்
- கர்ப்பிணி பெண்கள்
- சில மருந்துகளை உட்கொள்ளும் மக்கள்
- கடுமையான மனநலப் பிரச்சனைகளுடன் இருப்பவர்கள்
- ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டு, நீர்ச்சத்து குறைந்துள்ளவர்கள் (உதாரணமாக வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தியின் காரணமாக)
- மது அல்லது போதைப்பொருள் பழக்க அடிமைத்தனத்தை அனுபவிப்பவர்கள்
- ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள், மிதிவண்டி ஓட்டுபவர்கள் மற்றும் நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் போன்ற, உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாகவும் வெளியில் அதிக நேரம் செலவிடுபவர்களாகவும் இருக்கும் நபர்கள்

- உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் அல்லது அதிக நேரம் வெளியில் செலவிட வேண்டிய வேலைகளில் பணிபுரியும் நபர்கள்
- தெருக்களில் உறங்குபவர்கள் மற்றும் வீடு மாறி நண்பர்களுடன் அல்லது தங்கும் விடுதிகளில் வசிப்பது போன்ற, தங்கள் வசிப்பிடத்தை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள இயலாதவர்கள் உட்பட, வீடற்ற நிலையை அனுபவிப்பவர்கள்.
- தனியாக வாழும் மற்றும் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ள இயலாத நபர்கள்

மருத்துவ நிபுணர் வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தினால் தவிர, உங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அனைத்தையும் நீங்கள் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து NHS 111 என்ற எண்ணை அழைக்கவும். சில மருந்துகள், அவற்றின் உறையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சேமிப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, 25°C-க்குக் குறைவான வெப்பநிலையில் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆபத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் கருதும் எவரிடமும் நலம் விசாரிக்கவும், மேலும் அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா என்று பார்க்கவும்.

வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்பத் தாக்கம்

உடல் அதிக வெப்பமடைந்து, குளிர்வித்துக்கொள்ள முடியாதபோது வெப்பச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. 30 நிமிடங்களுக்குள் நீங்கள் குளிர்ச்சி அடைந்துவிட்டால், வெப்பச் சோர்வுக்குப் பொதுவாக அவசர மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படாது. உடலைக் குளிர்விக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால், வெப்பச் சோர்வு வெப்பத் தாக்கத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.

வெப்பச் சோர்வின் பொதுவான அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- சோர்வு
- பலவீனம்
- மயக்கமாக உணர்தல்
- தலைவலி
- தசைப்பிடிப்புக்கள்

- உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது அல்லது அதுபோல் உணர்தல்
- கடுமையான வியர்வை
- கடுமையான தாகம்

வெப்பத் தாக்கம் என்பது, உடலால் இனி தன்னை குளிர்விக்க இயலாமல் போவது மற்றும் உடல் வெப்பநிலை அபாயகரமான அளவிற்கு உயர்வதாகும்.

வெப்பத் தாக்கத்தின் பொதுவான அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- குழப்பநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமை
- வேகமான இதயத் துடிப்பு
- வேகமான சுவாசம் அல்லது மூச்சுத்திணறல்
- வியர்க்காமல் இருக்கின்ற சூடான சருமம்
- வலிப்புத் தாக்கங்கள்

வெப்பத் தாக்கம் என்பது ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை ஆகும். ஒருவருக்கு வெப்பத் தாக்கம் ஏற்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், 999 என்ற எண்ணை அழைக்கவும், பின்னர் அவர்களைக் குளிர்விக்க முயற்சிக்கவும்.

வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்பத் தாக்கத்தின் அறிகுறிகளைப் பற்றி NHS.UK இல் நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

குளிர்விப்பது எப்படி

உங்களுக்கோ அல்லது வேறு ஒருவருக்கோ வெப்பச் சோர்வின் அறிகுறிகள் இருந்தால், எப்படி உடலைக் குளிர்விப்பது:

- குளிரூட்டப்பட்ட அறை அல்லது நிழலான இடம் போன்ற குளிர்ச்சியான இடத்திற்குச் செல்லவும், நேரடி சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும்
- மேலங்கி அல்லது சாக்ஸ் போன்ற தேவையில்லாத ஆடைகள் அனைத்தையும் அகற்றிவிடவும்

- குளிர்ந்த நீரை அருந்தவும், விளையாட்டு அல்லது நீரிழப்பு பானம் அருந்தவும், அல்லது ஐஸ் லாலிகள் போன்ற குளிர்ச்சியான மற்றும் நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணவும்
- வெளியே தெரியும் சருமத்தில் ஸ்ப்ரே அல்லது ஸ்பாஞ்ச் மூலம் குளிர்ந்த நீரைப் பூசுவதும், குளிர் ஒத்தடத்தைத் துணியில் சுற்றி அக்குள் பகுதிக்கு அடியில் அல்லது கழுத்தின்மேல் அதை வைப்பதும் உதவலாம்

30 நிமிடங்களுக்குள் உங்கள் உடல் குளிர்ச்சியடைந்து, நீங்கள் நன்றாக உணரத் தொடங்குவீர்கள்.

நோயின் அறிகுறிகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், அல்லது அவை மோசமடைந்தால், NHS 111-ஐத் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும். அவசர காலத்தில், அல்லது யாருக்காவது வெப்பத் தாக்கம் ஏற்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், 999 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

வெப்பமான வானிலைக்குத் தயாராக இருக்கவும்

வெப்பமான வானிலைக்குத் தயாராக இருப்பதற்கு, இந்த வழிகாட்டுதலில் உள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியம். கடுமையான உடல்நலக்குறைவு ஏற்படும் அதிக அபாயத்தில் நீங்கள் இருந்தால், இது குறிப்பாக முக்கியமானது ஆகும். தயாராவதற்கு, நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- செய்திகளைக் கேட்கவும் மற்றும் உங்கள் உள்ளூர் வானிலை முன்னறிவிப்பைச் சரிபார்க்கவும், இதனால் வெப்பமான வானிலை எப்போது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியும்
- வெப்பமான வானிலை எதிர்பார்க்கப்படும்போது, பொதுவாகக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் அதிகாலை அல்லது மாலை நேரங்களில் உங்கள் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடவும்
- மின்சாரம், குடிநீர் விநியோகம் மற்றும் போக்குவரத்து போன்ற சேவைகள் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பிருந்தால் என்ன செய்வது என்பது குறித்த ஆலோசனைகளைத் தெரிந்துகொள்ளவும்
- காற்று மாசுபாடு முன்னறிவிப்புகளையும் ஆலோசனைகளையும் சரிபார்க்கவும், ஏனெனில் வெப்பமான வானிலையில் காற்று மாசுபாடு மோசமடையக்கூடும், மேலும் இது ஆஸ்துமா மற்றும்

பிற சுவாசப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்குச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்

வெப்பமான வானிலை இருக்கும்போது நலமாக இருக்கவும்

வானிலை வெப்பமாக இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் அதிக வெப்பமடைவதிலிருந்து உங்களை நீங்களேத் தடுக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. நீங்கள் அதிக சூடாக உணர்ந்தால், உங்கள் உடலுக்கு வெப்பத்திலிருந்து ஒரு ஓய்வு கொடுப்பதும், உங்களைக் குளிர்விக்க உதவும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதும் அவசியம் ஆகும்.

நீரிழப்பைத் தடுக்கவும்

நாள் முழுவதும், குறிப்பாக நீங்கள் உடல் சார்ந்து சுறுசுறுப்பாக செயல்படுவராக இருந்தால், தவறாமல் திரவங்களை அருந்தவும். உங்கள் சிறுநீர் வெளிர் வைக்கோல் நிறத்தில் வரும் அளவுக்கு நீங்கள் போதுமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தண்ணீர் மற்றும் நீர்த்த பழச்சாறு அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் வகைகள் ஆகியவை நல்ல தேர்வுகளாகும். பழச்சாறுகள், ஸ்மூத்திகள் மற்றும் குளிர்பானங்களில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கலாம், இது உடலை நீரிழக்கச் செய்கிறது. நீங்கள் அருந்தும் பழச்சாறு அல்லது ஸ்மூத்திகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும், மேலும் சர்க்கரை கலந்த குளிர்பானங்களுக்குப் பதிலாக டயட், சர்க்கரை இல்லாத அல்லது சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத வகைகளை அருந்தவும்.

நீங்கள் வெளியே சென்றால், மீண்டும் நிரப்பக்கூடிய ஒரு பாட்டிலை தண்ணீர் நிரப்பி எடுத்துச் செல்லவும். பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது கார் பயணங்களுக்குக் கூடுதலாகத் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லவும்.

மது உடலில் நீர்ச்சத்தை இழக்கச் செய்யும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது, எனவே மது இல்லாத பானங்கள் அல்லது ஒரு குவளை தண்ணீருடன் கூடிய மாற்று மதுபானங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஒரு நல்ல யோசனை ஆகும்.

கடும் வெப்ப அலையின் போது நீங்கள் விரதம் இருந்தால், விரதத்திற்கு முன் போதுமான அளவு நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருக்கத் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும், உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வதற்கும் நீரிழப்பைத் தடுப்பதற்குமான வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுவதும் அவசியமாகும். ஏற்கனவே

உள்ளார்ந்த உடல்நலக் குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் நோன்பு இருப்பதற்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

நீரிழப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் குறிகுணங்கள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை NHS.UK இல் நீங்கள் காணலாம்.

சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்

UK இல் மேகமூட்டமாக இருக்கும்போதும் கூட, வெயில் பெரும்பாலும் சரும எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு வலுவாக இருக்கும். குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களின் சருமம் மிகவும் உணர்திறன் வாய்ந்தது, மேலும் அவர்கள் குறிப்பாக சூரியனிடமிருந்து வரும் சரும பாதிப்பின் அபாயத்தில் உள்ளனர்.

சூரியனிடமிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்:

- காலை 11 மணி முதல் பிற்பகல் 3 மணி வரை, புற ஊதா (UV) கதிர்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும்போது நிழலில் இருக்க முயற்சிக்கவும்
- நீண்ட கை சட்டை, கால்சட்டை அல்லது நெருக்கமாக நெய்யப்பட்ட துணிகளாலான நீண்ட பாவாடைகள் போன்ற எடை குறைந்த, தளர்வான, வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியவும்
- உங்கள் முகம், கண்கள், தலை, காதுகள் மற்றும் கழுத்தைப் பாதுகாக்க அகலமான விளிம்புடைய தொப்பியை அணியவும்
- சூரியனிடமிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்க, சுற்றிலும் மூடக்கூடிய அல்லது அகன்ற பிடிகள் கொண்ட சூரியக்கண்ணாடிகளை அணியவும்
- சன்ஸ்கிரீனைத் தாராளமாகப் பூசவும், குறிப்பாக நீச்சல் அல்லது துடைத்தல் போன்ற, சன்ஸ்கிரீனை அகற்றக்கூடிய செயல்களுக்குப் பிறகு, அடிக்கடி மீண்டும் பூசவும். இது குறைந்தபட்சம் 30 சூரிய பாதுகாப்பு காரணி (SPF) மற்றும் 4 அல்லது 5 நட்சத்திர புற ஊதா A (UVA) பாதுகாப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்று NHS பரிந்துரைக்கிறது

சன்ஸ்கிரீனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது உட்பட, சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் சூரிய பாதுகாப்புகுறித்த கூடுதல் தகவல்களை NHS.UK இல் நீங்கள் காணலாம்.

கடுமையான உடல் செயல்பாடுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்

உங்களால் முடிந்தால், பகலின் மிக வெப்பமான நேரத்தில் நீங்கள் செய்யும் கடினமான உடல் செயல்பாடுகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். எப்போது குளிர்ச்சியாக இருக்கும் என்பதை அறிய உள்ளூர் வானிலை முன்னறிவிப்புகளைப் பார்க்கவும். முடிந்தவரை, பொதுவாகக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் அதிகாலை அல்லது மாலை நேரங்களின்போது உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகளில் ஈடுபடத் திட்டமிடவும்.

மிகவும் வெப்பமான நாட்களில் குழந்தைகள் கடினமான உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடாது.

சூடான மூடப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்க்கவும்

நிறுத்தப்பட்ட கார்கள் போன்ற சிறிய, மூடப்பட்ட இடங்கள் மிக விரைவாக அபாயகரமான அளவுக்கு வெப்பமடையக்கூடும். பச்சிளங்குழந்தைகள், சிறுவர்கள், முதியவர்கள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை நிறுத்தப்பட்ட கார்களிலோ அல்லது மற்ற மூடப்பட்ட இடங்களிலோ தனியாக விட்டுச் செல்லவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

குழந்தை வண்டிகளில் அல்லது தள்ளு வண்டிகளில் உள்ள குழந்தைகளுக்குக் குடையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிழல் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும். போதுமான காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும், அதிகப்படியான ஆடைகளை அகற்றிடவும், மேலும் அவர்கள் அதிக வெப்பமடையவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த அவர்களைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும். வெயிலில் உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது குறித்த கூடுதல் தகவல்களை NHS.UK இல் நீங்கள் காணலாம்.

உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கவும்

வெப்பமான வானிலையின்போது, குறிப்பாக நீங்கள் தூங்க முயற்சிக்கும்போது, வீடுகள் அதிக வெப்பமடைந்து அசௌகரியமாக மாறக்கூடும். உங்கள் வீட்டைக் குளிர்விக்க பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்:

- பகல் நேரத்தில் நேரடி சூரிய ஒளி படும் ஜன்னல்களில் உள்ள மறைப்பான்களை அல்லது திரைச்சீலைகளை மூடவும்

- உங்களிடம் வெளிப்புற ஜன்னல் அடைப்பான்கள் அல்லது நிழல் திரைகள் இருந்தால், அவற்றை மூடவும்
- குறிப்பாக உறங்குவதற்கு, வீட்டின் குளிர்ச்சியான பகுதிக்குச் செல்லவும்
- காற்று உள்ளே இருப்பதை விட வெளியே குளிர்ச்சியாக இருக்கும்போது, உதாரணமாக இரவில், ஜன்னல்களைத் திறந்து (அது பாதுகாப்பாக இருந்தால்), உங்கள் வீடு முழுவதும் காற்றோட்டம் இருக்குமாறு செய்ய முயற்சி செய்யவும்
- காற்றின் வெப்பநிலை 35°C-க்குக் குறைவாக இருந்தால் மின்விசிறிகளைப் பயன்படுத்தவும், ஆனால் விசிறியை நேரடியாக உங்கள் உடலை நோக்கி வைக்கக் கூடாது, ஏனெனில் இது நீரிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்
- எந்தவொரு வெப்பமூட்டும் சாதனமும் அணைக்கப்பட்டுள்ளதா எனச் சரிபார்க்கவும்
- பயன்பாட்டில் இல்லாத விளக்குகள் மற்றும் மின் சாதனங்களை அணைக்கவும்
- வெளியே நிழலில் குளிர்ச்சியாக இருந்தால் வெளியே செல்லவும்

வழிபாட்டுத் தலங்கள், உள்ளூர் நூலகங்கள் அல்லது பல்பொருள் அங்காடிகள் போன்ற பொதுக் கட்டிடங்கள் உங்கள் வீட்டை விடக் குளிர்ச்சியாக இருக்கலாம். அவை அருகில் இருந்தால், உடலைக் குளிர்வித்துக் கொள்ளும் ஒரு வழியாக இவற்றில் ஒன்றிற்குச் சென்று வரலாம்.

நீந்தும்போது பாதுகாப்பாக இருக்கவும்

வானிலை வெப்பமாக இருக்கும்போது, நீச்சல் குளங்கள், ஆறுகள், ஏரிகள் அல்லது கடல் ஆகியவை உடலைக் குளிர்வித்துக் கொள்ள ஒரு மகிழ்ச்சியான வழியாக இருக்கலாம், இருப்பினும், கோடை மாதங்கள் அதிகரித்த நீரில் மூழ்கும் விபத்துகளுடனும் தொடர்புடையது.

நீந்தும்போது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க பின்வரும் ஆலோசனைகள் உதவலாம்:

- எப்போதும் எச்சரிக்கை மற்றும் வழிகாட்டுதல் குறிகளைக் கவனிக்கவும்

- உயிர்காப்பாளர் பாதுகாப்பு இருக்கும் பகுதிகளில் மட்டும் தண்ணீரில் இறங்கவும்
- மது அருந்திய பிறகு ஒருபோதும் தண்ணீரில் இறங்கக் கூடாது
- படகுச் சவாரி அல்லது மீன்பிடித்தல் போன்ற தண்ணீரில் அல்லது நீரின் கரை ஓரத்தில் ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்யும்போது, மிதப்பு உதவி சாதனம் அல்லது உயிர் காப்பு அங்கியை அணியவும்
- திறந்த நீர், தோன்றுவதை விட உண்மையில் மிகவும் குளிராக இருக்கக்கூடும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும், அது குளிர் நீர் அதிர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கலாம்
- நீங்கள் குளிராக உணரத் தொடங்கியவுடன் தண்ணீரை விட்டு வெளியேறிவிடவும்
- கரையிலிருந்து விலகி நீந்தாமல், கரைக்கு இணையாக நீந்தவும்
- எப்போதும் வேறு யாருடனாவது நீந்தச் செல்லவும், அப்போதுதான் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்துகொள்ள முடியும்
- பெயர் அல்லது இருப்பிடத்தின் அடிப்படையில், குறிப்பிடப்பட்ட குளியல் நீரின் தர விவரங்களைக் கண்டறிய Swimfo ஐப் பார்க்கவும்
- நீந்தும்போது புற ஊதாக் கதிர்கள் (UV) -யில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளவும், ஏனெனில், தண்ணீரின் குளிர்ச்சி ஒரு தவறான பாதுகாப்பு உணர்வைத் தரக்கூடும், மேலும் மேற்பரப்புப் பிரதிபலிப்புகளால் UV அளவுகள் அதிகமாக இருக்கும். சருமத்தின் பெரும்பகுதியை முடிந்த அளவு மூடவும், நீர் எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட சன்ஸ்கிரீனைப் பூசிவும், மேலும் தவறாமல் மீண்டும் பூசவும்.

ராயல் லைஃப் சேவிங் சொசைட்டி (Royal Life Saving Society-RLSS)-யிடமிருந்து பாதுகாப்பான கோடைகால நீச்சல்இல் கூடுதல் தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்.

மேலும் தகவல் மற்றும் ஆதரவு

உங்கள் மனதையும் அத்துடன் உங்கள் உடலையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் ஆதரவைப் பெற வேண்டும் என்பதையும் நினைவில்

வைத்துக்கொள்வது அவசியம். உதவக்கூடிய ஆதரவு மற்றும் தகவல் வளங்கள் உள்ளன. எவ்ரி மைன்ட் மேட்டர்ஸ் (Every Mind Matters) , ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறது.

கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் ஒரு நண்பர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் உள்ளூர் சபை ஆலோசனை வழங்க முடியும்.