சூடான வெய்யிலில் இருந்து தப்புங்கள்!

கோடை காலத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான யோசனைகள்

- ✓ நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்
- ✓ வெயில் கடுமையாக இருக்கும்போது எப்போது வெளியே போக வேண்டுமென்பதைத் திட்டமிடுங்கள் - காலை 11 மணியிலிருந்து மாலை 5 மணி வரை வெளியே செல்வதைத் தவிருங்கள்.
- ✓ உடல் ரீதியாக செய்யும் வேலைகளைக் குறையுங்கள்
- ✓ மது மற்றும் சூடான அல்லது இனிப்பு மிக்க பானங்களைத் தவிருங்கள்
- ✓ குறிப்பாக, தனியாக வசிக்கும் வயதான நண்பர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று அவ்வப்போது பாருங்கள்
- ✓ பருத்தி போன்ற இயற்கையான இழைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட வெளிர் நிறமான தொள-தொளப்பாய் இருக்கும் உடுப்புகளை அணியுங்கள்
- ✓ குளிர்ந்த நீரில் நீராடுங்கள்
- ✓ சன்னல்களுக்கு மறைப்புகள் (shades) மூடும் படுதாக்கள் (shutting curtains) ஆகியவற்றை இடுங்கள், மற்றும் பாதுகாப்பாக இருந்தால் குளிர்ந்த காற்று உள்ளே வருவதற்காக இரவு நேரத்தில் சன்னல்களைத் திறந்து வையுங்கள்
- ✓ உங்கள் வீட்டில் 'குளுகுளு காற்று' வசதி (air-conditioner) இருந்தால் அது பழுதில்லாமல் சரியாக இயங்கக் கூடிய நிலையில் உள்ளதா என்று தேவை எழுவதற்கு முன்பாகவே பாருங்கள்
- ✓ 'குளுகுளு' வசதி உங்கள் வீட்டில் இல்லை என்றால், நூலகம், அங்காடி அல்லது திரையரங்கம் போன்ற குளுகுளுப்பான இடம் ஒன்றில் சிறிது பொழுது போக்குங்கள். நடுப் பகல் வேளையில் நீங்கள் வெளியே வெய்யிலில் இருக்காதவாறு, குளுகுளுப்பான இடம் ஒன்றிற்கு நேரத்தில் செல்ல முயற்சியுங்கள்

ஆங்கிலம் புரிந்துகொள்வதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருப்பின், 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவை' (Translating and Interpreting Service) யை 131 450 எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்

NSW GOVERNMENT | Health

TAMIL

'அனல் காற்று அல்லது வெயில் தாக்க' (heat stroke) த்தின் அறிகுறிகள் யாவை?

- கிறுகிறுப்பு
- கடும் தாகம்
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்த இயலாத குழம்பிய நிலை
- தலைவலி
- வரண்ட சருமம்
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- மயக்கமுற்று விழல்
- சுயநினைவு இழத்தல்

யாருக்காவது இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால்:

- குளுமையான இடம் ஒன்றிற்கு அவரை எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளிர்ந்த நீரால் அவருக்கு ஒத்தடம் கொடுங்கள்
- சுயநினைவுடன் இருந்தால், தண்ணீர் அருந்துமாறு அவரை ஊக்குவியுங்கள்
- '000' எனும் இலக்கத்தை அழைத்து அவசரசிகிச்சை வாகனம் வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்

வெயில் நேரத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி என்பது குறித்து மேலதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ள www.health.nsw.gov.au அல்லது www.mhcs.health.nsw.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்கு செல்லுங்கள்

© NSW Health November 2010