

வெப்ப அவசரநிலைகளை அடையாளம் கண்டறிதலும் கையாளுவதும்

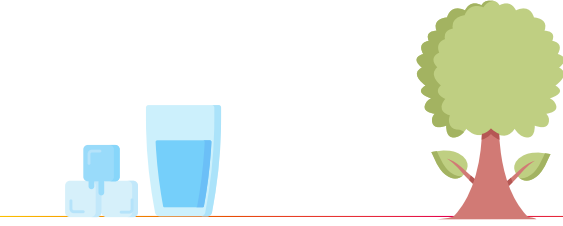
வெப்பம் மரணத்தை ஏற்படுத்த கூடியது. எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெப்பம் எப்போது ஆபத்தானது?

- பகலில் வெப்பநிலை 30°C க்கு அல்லது அதற்கு மேல் உயர்ந்து இரவில் 20°C க்கு கீழே குறையாமல் இருந்தால்.
- வெப்பம் பல நாட்கள் நீடித்தால் (வெப்ப அலை)

எனக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால், நான் முதலுதவி அளித்து அவசர சேவைகளை அழைப்பேன்:

மையான தலைவலி	உலர்ந்த, சூடான தோல்
திடீர் குழப்பம்	உடல் வெப்பநிலை 40°C க்கு மேல்
மீண்டும் மீண்டும் அதீத வாந்தி	மயக்கம்



அவசரநிலைகளில் நீங்கள் எப்படி உதவலாம்?

உங்களால் நிறைய செய்யலாம்:

- நபர் சுயநினைவுடன் இருந்தால், நான் அவருக்கு குடிக்க தண்ணீர் வழங்குகவேன்.
- வெப்பம் தொடர்பான அவசர நிலையை நான் சந்தேகித்தால், நான் அவசர தொடர்பை அழைப்பேன்.
- நான் அந்த நபரை முடிந்தவரை குளிர்ந்த, நிழலான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்வேன்.
- நான் உடலை குளிர்விக்க, உதாரணத்துக்கு நெற்றியில், கைகளில், கால்களில், கழுத்தில் மற்றும் அக்கிலில் ஈரத்துணிகளை வைப்பேன்.



அவசர அழைப்பு 112



அடுத்த வெப்ப அலைக்கு முன்

- நான் தயாராக உள்ளேன் - நீங்கள்?
- எனது கைதொலைபேசியில், வானொலியில், செய்தித்தாளில் மற்றும் இணையத்திலும் வெப்ப எச்சரிக்கைகளுக்கு கவனம் செலுத்தவேன்.



யாருக்கு உதவி தேவை என்று பாருங்கள்!
மேலதிக தகவல்கள் இங்கே கிடைக்கின்றன:



இந்த அறிக்கை காலநிலை மாற்றம் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஜெர்மன் கூட்டணியின் (KLUG) அன்பான அனுமதியுடன் பிலபேல்ட் நகரத்திற்கு மாற்றியமைக்கப்பட்டது.



Stadt Bielefeld
Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt

மேலதிக தகவல்கள் இங்கே கிடைக்கின்றன:
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024

BI

சூடான நேரம், குளிர்ச்சியான தலைகள்!

www.bielefeld.de/hitzeportal



நம்மையும் மற்றவர்களையும் எப்படிப் பாதுகாப்பது?



வெப்பம் உயிருக்கு ஆபத்தானது

குறிப்பாக பாதிக்கப்படுவது யார்?

வெப்பம் அனைவரையும் பாதிக்கிறது, ஆனால் சில மக்கள் மிகவும் ஆபத்தில் உள்ளனர்: அவர்களால் வெப்பத்திற்கு ஏற்ப மாறுவது அல்லது தங்களை பாதுகாத்து கொள்வது கடினம்.

வேறு சிலர் வேலை காரணமாக அதிகமாக வெப்பத்தில் இருக்க வேண்டி உள்ளது.



குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள்



வெளியில் வேலை செய்பவர்கள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுபவர்கள்



கர்ப்பிணி பெண்கள், கைக் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் குழந்தைகள்

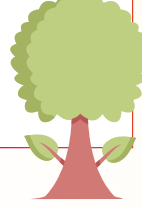


வயதானவர்கள், தனியாக வாழும் மனிதர்கள்



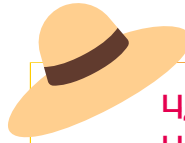
வெப்பத்தைத் தவிர்க்கவும்:

- முடிந்த வரை நிழலில் இருப்பேன்.
- முடிந்தால், குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போது மட்டுமே நான் வெளியே செல்வேன் - காலை அல்லது மாலை.
- நான் யாரையும் காரில் விட்டு விட்டு வர-மாட்டேன்
- உடல் உழைப்பை குறைப்பேன்.



உடலைப் பாதுகாக்க:

- நான் வெளிரான, பிரகாசமான நிற ஆடைகளை அணிகிறேன்.
- நான் குளிர்ச்சியாக குளிக்கிறேன்.
- நான் என் கழுத்து, மூட்டுகள் அல்லது அக்குள்களில் ஈரமான துண்டுகளை வைக்கிறேன்.
- நான் வெளியில் வேலை செய்யும் போது, அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கிறேன்.



புற ஊதா கதிர்களில் இருந்து பாதுகாக்க:

- நான் கிரீம் போடுவேன் - SPF 30+ குளிர்ச்சியாக உள்ளது.
- நான் தொப்பிகளை அணிவேன் - முன்னுரிமை பரந்த விளிம்புகளுடன்.
- நான் நீண்ட, தளர்வான ஆடைகளை அணிவேன்.
- நான் அதிக ஊதா பாதுகாப்புடன் கூடிய சன்கிளாஸ்களை அணிவேன்.



கடுமையான வெப்பத்தில் இருந்து என்னை பாதுகாத்து கொள்வது எப்படி

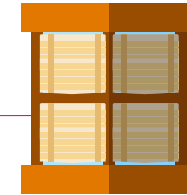
அதிக வெப்பத்தில் மருந்துகளை நான் என்ன செய்வது?

- வெப்பம் மருந்து செயல்படும் முறையை மாற்றும்.
- எனது மருந்து திட்டத்தில் சாத்தியமான மாற்றங்களை எனது மருத்துவரிடம் விவாதிக்கிறேன்.
- மருந்து பெட்டியில் உள்ள பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை படிப்பேன்.



குடியிருப்பை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள்:

- நான் காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு வரைவுடன் காற்றோட்டம் செய்கிறேன்.
- நான் ஜன்னல் ஷட்டர்கள், பிளாண்டுகள் அல்லது வெய்யில்களை மூடிவிட்டு திரைச்சீலைகளை வரைகிறேன்.
- பேக்கிங் அல்லது அயர்னிங் குளிரான நாட்களுக்கு செய்வேன்



வெப்ப அலைகளுக்கு தயாராகுங்கள்:

- நான் எனது விட்டில் வெப்ப நிலையை அளவிடுகிறேன் மற்றும் குளிர்ச்சியான அறைகளில் தங்குகிறேன்.
- எனது வேலை நேரத்தை மாற்றுவேன்.
- நான் ஈரமான துண்டுகளை பயன்படுத்துவேன்



நிறைய குடிக்கவும், லேசாக சாப்பிடவும்:

- தண்ணீர் மற்றும் தேநீர் அருமை, நான் மது, காபி மற்றும் குளிர்பானங்களை தவிர்க்கிறேன்.
- நான் புதிய, நீர் நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுகிறேன்.
- குறைவானது அதிகம்: சிறிய பகுதிகளை, ஆனால் அடிக்கடி.



ஒருவருக்கொருவர் கவனியுங்கள்!

யாருக்கு உதவி தேவை என்று பாருங்கள்.

உங்களுக்கு தெரிந்த வயதானவர்கள், ஒற்றை அயலவர்கள் அல்லது அறிமுகமானவர்கள் இருக்கிறார்களா? யார் மிகவும் ஆபத்தில் உள்ளனர்

