

தயார் நிலையில் இருங்கள்: மிக அதிக வெப்பம்



அடிக்கடி தீவிரமாக நீண்ட நேரத்திற்கு வெப்பக் காற்று வீசும் நிலையைப் பருவகால மாற்றங்கள் அதிகரிக்கக் கூடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

பாதுகாப்பு குறிப்புகள்:

வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது, வெப்ப சருமத் தடிப்பு, வெப்ப தசைப் பிடிப்பு, வெப்ப அயர்ச்சி மற்றும் வெப்ப அதிர்ச்சி போன்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

போதிய அளவு நீர்ச்சத்துடன் இருங்கள்:

- 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை நீங்கள் தாகமாக உணராவிட்டாலும் தண்ணீர் குடியுங்கள். மது அல்லது காஃபின் கலந்த பானங்கள் நீர்ச்சத்தைக் குறைக்கக் கூடும் என்பதால் அவற்றைத் தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது.
- (செல்லப்பிராணிகள் / விலங்குகள் உட்பட) மற்றவர்களும் அதிகளவு குளிரான திரவங்கள் எடுத்துக்கொள்வதை உறுதி செய்ய அடிக்கடி கவனியுங்கள்.

குளிர்ச்சியாக பராமரித்துக் கொள்ளுங்கள்:

- சூரிய ஒளிக்கு வெளிப்படுத்தப்படுவதைக் குறைப்பதற்கு வீட்டிலேயே இருங்கள். ஏர் கண்டிஷன் வசதியுள்ள பொது கட்டிடங்களில் நாளின் அதிக வெப்பமான நேரங்களைச் செலவழியுங்கள் (உதாரணமாக, வணிக வளாகம், நூலகம், குளிர் நிலையங்கள்).
- வெளிர் நிறத்தில் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- குளிர்ந்த நீரில் அடிக்கடி ஷவர் அல்லது குளியலை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களால் அடிக்கடி ஷவர் அல்லது குளியலை மேற்கொள்ள முடியாது என்றால், குளிர்ந்த ஈரமான துண்டை உடலில் ஒற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
- ஏர் கண்டிஷன் இல்லை என்றால் கட்டிடங்களில் கீழ்த் தளங்களில் தங்குங்கள் வாய்ப்பிருந்தால் மின் விசிறிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் வெளியே இருக்க நேர்ந்தால்:

- வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை நாளின் குளிர்ச்சியான நேரங்களில் மேற்கொள்ளும் வகையில் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது திட்டமிடுங்கள்.
- நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் ஒரு காருக்குள் அல்லது சூரிய ஒளிக்கு நேரடியாக வெளிப்படும் வகையில் எந்த ஒரு நபரையோ அல்லது விலங்கையோ விட்டுச் செல்லாதீர்கள்.
- உங்கள் முகத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ள தொப்பியை அணிந்து கொள்ளுங்கள், கண்களுக்கு புற ஊதாக்கதிர் எதிர்ப்பு கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் சரும புற்றுநோயைத் தவிர்க்க சன்ஸ்கிரீன் (SPF அளவு 30 அல்லது அதற்கு அதிகம்) பயன்படுத்துங்கள்.

எவ்வாறு தயார்படுத்திக் கொள்வது:

வெப்பத்துக்கு எதிரான பாதுகாப்பு வசதிகளைக் கொண்டு உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

காலை அல்லது மதிய பொழுதுகளில் சூரிய ஒளி அதிகம் படும் ஜன்னல்களைத் திரைச் சீலைகள், மறைப்புகள் அல்லது கூரைத்துப்புக்கள் கொண்டு மூடுங்கள். முடியுமானால் இரவு நேரங்களில் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்திருங்கள்.

தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள்

அதிக வெப்பமான நாட்களில் வெளியே செல்லும் முன் வெப்ப அளவு, காற்றின் ஈரப்பதம், UV அளவுகள் மற்றும் காற்றின் தரம் குறித்த அறிக்கைகளை கவனியுங்கள்.

உங்கள் அவசரகால கருவித் தொகுப்பை தயார் செய்யுங்கள்

உங்கள் அவசரகால கருவித் தொகுப்பில் கூடுதல் தண்ணீர் மற்றும் பருவகாலத்திற்குரிய சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் சன்கிளாஸ்கள் (முழுமையான UVA மற்றும் UVB பாதுகாப்புடன் கூடியவை) அல்லது ஸ்ப்ரே பாட்டில் மிஸ்ட்டர்ஸ் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாதிப்புக்குள்ளாக வாய்ப்புள்ள மக்களை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்

வயது முதிர்ந்த குடும்ப உறுப்பினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் நண்பர்கள் குறிப்பாக உடல் நலக் குறைவு அல்லது செயலிழப்பால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களின் நிலையை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடியுமானால் அவர்களை குளிர்ச்சியாகவும் நீர்ச்சத்து குறையாமலும் பாதுகாக்கத் தேவையானவற்றை வழங்குங்கள்.

குளிர்விக்கும் மையங்களை கண்டறியுங்கள்

வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது சில நகராட்சிகள் குளிர்விக்கும் நிலையங்களை வழங்குகின்றன. எப்போது வெளியே செல்ல வேண்டும் என்பதை அறிந்திருங்கள் - குறிப்பாக உங்களிடம் ஏர்கண்டிஷன் வசதி இல்லை என்றால் தேவைப்படும் பொழுது இடம் மாறுவதற்கு தயாராக இருங்கள்.

தலைச்சுற்றல், வலுவிறப்பு அல்லது அதிக வெப்பத் தாக்கம் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால்:

- குளிர்ந்த பகுதிக்கு இடமாறுங்கள்
- அமர்ந்து அல்லது படுத்து ஓய்வெடுங்கள்
- தண்ணீர் குடியுங்கள்

விரைவிலேயே நீங்கள் நன்றாக உணரவில்லை என்றால் உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள்.

தயார் நிலையில் இருங்கள்: மிக அதிக வெப்பம்



☀ வெளிப்புறப் பாதுகாப்பு:

- வெளிர் நிறத்தில் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் முகத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வகையில் சன் ஸ்கிரீன் பூசுங்கள், சன்கிராஸ்கள் மற்றும் தொப்பியை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அடிக்கடி தண்ணீர் குடியுங்கள் (15-20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை) ஆல்ஹகால் / காஃபின் பானங்களை தவிருங்கள்
- நிறுத்தப்பட்ட ஒரு காரினுள் அல்லது நேரடி சூரிய ஒளியின் கீழ் எந்த ஒரு நபர் அல்லது விலங்கையும் விட்டுச் செல்லாதீர்கள்.

☀ உட்புற பாதுகாப்பு:

- அடிக்கடி ஷவர் அல்லது குளியலை மேற்கொள்ளுங்கள், மணிக்கட்டுகளை குளிர்ந்த நீருக்கடியில் குளிர்வித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மின் தடை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- கீழ்த் தளங்களில் தங்குங்கள் வாய்ப்பு இருக்குமானால் ஏர்கண்டிஷன்களை பயன்படுத்துங்கள்.
- வசதியாகத் தூங்க உங்களுக்கு உதவும் வகையில் மின்விசிறி மற்றும் ஐஸ் பேக்குகளை பயன்படுத்துங்கள்.

☀ குளிர்ச்சியாக பராமரித்துக் கொள்ளுங்கள்:

- உள்ளூர் பருவ நிலை மற்றும் கால நிலை அறிவிப்புகளை ஆன்லைனில் பாருங்கள்.
- நாளின் அதிக வெப்பமான நேரங்களை ஏர் கண்டிஷன் வசதியுள்ள கட்டிடங்களில் செலவிடுங்கள் (உதாரணமாக, வணிக வளாகம், நூலகம், குளிர் நிலையங்கள்).
- வெப்பம் சம்பந்தப்பட்ட உடல்நலக் குறைபாடுகளின் அறிகுறிகள் குறித்து அறிந்து வைத்திருங்கள். தலைச்சுற்றல், வலுவிழப்பு அல்லது அதிக வெப்பத் தாக்கத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால்: குளிர்ந்த இடத்தில் அமருங்கள் / படுத்துக் கொள்ளுங்கள், தண்ணீர் குடியுங்கள், குளிர்ந்த நீரால் உங்கள் முகத்தைக் கழுவுங்கள். நீங்கள் விரைவிலேயே நன்றாக உணரவில்லை என்றால் உதவியை நாடுங்கள்.

தயார் நிலையில் இருங்கள்:

குளிர்கால பயல்கள்

சூறாவளி, இடியுடன் கூடிய புயல், மின்னல், வெள்ளங்கள் மற்றும் பெரும்புயல் அனைத்தும் சேர்ந்த நிலையையும் விடக் குளிர்கால பயல்கள் கனடாவில் அதிகளவு உயிரிழப்புக்களை விளைவிக்கின்றன.

அதிகளவு பனி மற்றும் பனிப் பொழிவுகள் சாலைகளைப் பேராபத்து நிறைந்ததாக மாற்றுகிறது மற்றும் மின் வழங்கலுக்கு தடை ஏற்படுத்துகிறது.



பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்:

- தேவையற்ற பயணங்களை தவிருங்கள்.
- எடைக் குறைந்த அடுக்கடுக்கான ஆடைகள் கையுறைகள் மற்றும் தொப்பியை அணிந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் கால்களை வெதுவெதுப்பாக மற்றும் உலர்வாக வைத்திருக்க மற்றும் பனிக்கட்டி மற்றும் பனிப்பொழிவில் வழக்காமல் இருக்க நீர் எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட காப்பிடப்பட்ட காலணிகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
- பனி வெடிப்புகள் - மரத்துப் போன உணர்வு அல்லது உங்கள் முகம் மற்றும் உடலில் (குறிப்பாக காது, மூக்கு, கன்னங்கள், கைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு) காணப்படும் வெள்ளையாக வெளிறிய பகுதிகளை முறையாகத் தொடர்ந்து கவனியுங்கள்.
- பனிப் பொழிவை அகற்றும்போது அதிகம் வருத்திக் கொள்ளாதீர்கள் அடிக்கடி இடையிடையே ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பனிக்கட்டியை உருக்க பக்கவாட்டில் மற்றும் வாகனம் ஓடும் சாலைப் பகுதிகளில் இழுவிசையை மேம்படுத்த ராக் சால்ட் மற்றும் மணலைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- செல்லப்பிராணிகளை வீட்டிற்குள் அழைத்துச் செல்லுங்கள் மற்றும் கால்நடைகளைப் பாதுகாப்பாக மூடப்பட்ட உறையாத நீர் இருக்கும் பகுதிகளுக்குள் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- கிராமப்புறங்களில்: புயல் நேரத்தில் உங்கள் வீடு மற்றும் வீட்டிற்கு வெளியில் நீங்கள் செல்லவேண்டியிருக்கும் கட்டிடங்களுக்கு இடையில் கயிறு ஒன்றை கட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாலைகள் மற்றும் நடைபாதைகள் மீது பரவிப் படரும் பனி அளவை குறைக்கப் பனி தடுப்பு வெளிகளை நிறுவுங்கள்.

எவ்வாறு தயாராவது:

உங்கள் வீட்டை குளிர்காலத்துக்கு உகந்ததாக மாற்றுங்கள்



சுவர்கள் பரண்களுக்கு காப்பு பொருத்துங்கள்: கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களுக்கு அடைப்பு அல்லது வெதர் ஸ்ட்ரிப்பை நிறுவுங்கள்; ஸ்டார்ம் விண்டோஸ் நிறுவுங்கள் அல்லது ஜன்னல்களில் பிளாஸ்டிக் மறைப்பைப் பொறுத்துங்கள். வெப்பமூட்டும் சாதனம் மற்றும் புகைப் போக்கிகளை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சுத்தம் செய்து பரிசோதித்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் கருவிப்பெட்டியை பருவ நிலைக்கு உகந்ததாக மாற்றுங்கள்



உங்கள் அவசரகால தயார் நிலை கருவிப்பெட்டியில் (home kit, car kit). கூடுதல் கம்பளி மற்றும் வெதுவெதுப்பான ஆடைகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மின் தடை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் வெதுவெதுப்பாகப் பராமரித்துக்கொள்வதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளை கடைப்பிடிப்புகள்.

பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்திலிருக்கும் நபர்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

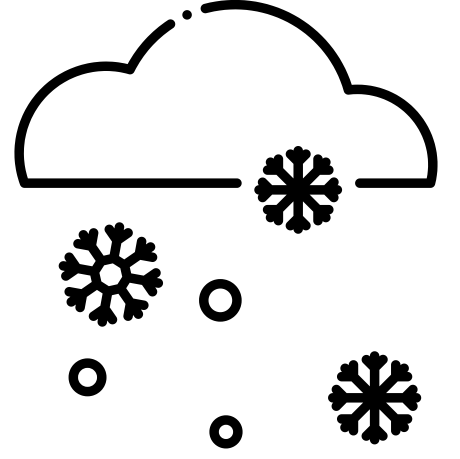


வயதான குடும்ப உறுப்பினர்கள், அண்டைவீட்டார்கள் மற்றும் நண்பர்கள் குறிப்பாக உடல்நலக் குறைவாக அல்லது செயலிழப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தால். குளிர்ச்சியாக மற்றும் நீர்ச்சத்துடன் இருக்க உதவும் பொருட்களை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.

தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள்:

- உள்ளூர் பருவ நிலை மற்றும் கால நிலை எச்சரிக்கை அறிக்கைகளை ஆன்லைனில் பாருங்கள்.
- சாலை நிலைகள் மற்றும் வாகனங்கள் செல்லக்கூடிய தகவல்களுக்கு Ontario511 -ஐப் பாருங்கள்.
- வகுப்புகள் மற்றும் பேருந்துகள் ரத்துசெய்தல் தொடர்பான தகவல்களை உள்ளூர் பள்ளிக் கல்வி வாரியத்திடம் கேட்டு அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- பனிப் பொழிவு அவசரகாலத்தின் போது, பனி அகற்றும் சேவைகள் மற்றும் செயல்பாட்டிலுள்ள சிறப்பு விதிகள் குறித்த தகவல்களை உங்கள் நகராட்சி அலுவலகத்தில் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

தயார் நிலையில் இருங்கள்: குளிர்கால பயல்கள்



❄ வெளிப்புறப் பாதுகாப்பு:

- பருவநிலைக்கு உகந்த ஆடைகளை அணியுங்கள் (அடுக்கடுக்கான ஆடைகள், தொப்பிகள், கையுறைகள், காலணிகள்)
- வீட்டினுள் சிறு ஆயத்த உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- பனி வெடிப்புகளை முறையாகத் தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள்

❄ உங்கள் தயார்நிலை கருவிப் பெட்டியைக் குளிர்காலத்திற்கு உகந்ததாக மாற்றுங்கள்:

- உங்கள் வீடு மற்றும் கார்களுக்கான கருவிகளுடன் கூடுதல் கம்பளிகள் மற்றும் வெதுவெதுப்பான ஆடைகள் மற்றும் துணைப் பொருட்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- மின் தடை ஏற்பட்டால் அதை எதிர்கொள்ள வெப்பமூட்டுவதற்கான பல்வேறு மூலாதாரங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- எலக்ட்ரானிக் கருவிகளை முழுமையாக சார்ஜ் செய்து வைத்திருங்கள்
- அனைத்து முக்கிய அறைகளிலும் ஃப்ளாஷ் லைட்கள் மற்றும் பேட்டரிகளை வைத்திருங்கள்

❄ தகவல்கள் குறித்து அறிந்து வைத்திருங்கள்:

- உள்ளூர் பருவநிலை மற்றும் கால நிலை எச்சரிக்கை அறிவிப்புகளை ஆன்லைனில் பாருங்கள்
- சாலை நிலைகள் மற்றும் வாகனங்கள் செல்லக்கூடிய தகவல்களுக்கு Ontario 511 -ஐப் பாருங்கள் தேவையற்ற பயணங்களைத் தவிருங்கள்
- மற்றும் வெப்பமூட்டும் மையங்கள் குறித்த தகவல்களை உங்கள் உள்ளூர் நகராட்சி அலுவலகத்தில் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.