

வெப்ப அலைகளின் போது முதல் உதவி ஆலோசனை

உடல்நல ஆபத்து	அறிகுறிகள்	எவ்விதம் உதவுவது
<p>நீரிழிப்பு: உங்கள் உடல், சூடான சீதோஷணத்தில், பெரும்பாலும் வியர்வையின் வாயிலாக, உட்கொள்வதை விட அதிகத் தண்ணீரை இழக்கும் போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> - வாய் வறட்சி - தலைச்சுற்றல் மற்றும் குழப்பம் - தலைவலி - குறைந்தளவு அல்லது அடர்நிற சிறுநீர் 	<p>நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள் மற்றும் மது அல்லது காஃபீன் அருந்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள், ஏனெனில் இவை நீரிழிப்பை இன்னும் மோசமடையச் செய்திடலாம்.</p> 
<p>வெப்ப ஆயாசம்: அளவுக்கதிகமாக வியர்ப்பதால் ஏற்படுகிறது, இதனால் உடல் திரவங்களும், உப்புக்களும் இழந்து போகிறது</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - தலைச்சுற்றல் மற்றும் குழப்பம் - தலைவலி - வியர்த்தல் மற்றும், சருமம் வெளிர்நிறமாகி, தொங்கலாகி அல்லது குளிர்ந்து விடுகிறது - வாந்தி வருவது போல் இருத்தல் - வயிற்று, கால் அல்லது புய சுருக்குகள் - துரிதமான நாடித்துடிப்பும், சுவாசமும் 	<p>அந்த நபரை குளிர்ந்த இடம் ஒன்றுக்குச் செல்ல உதவுங்கள், அதோடு அவர்களை கால்களை மேலே உயர்த்தி, படுத்து ஓய்வெடுக்கச் செய்யுங்கள்.</p> <p>அவர்களுக்குக் குடிக்க நிறைய தண்ணீர் கொடுங்கள், அது இழந்து போன திரவங்களை ஈடுசெய்யும். ஐஸோட்டோனிக் விளையாட்டு பாணங்கள் உங்களிடம் இருந்தால் அவை வியர்வை வழியாக இழந்த உப்புக்களை ஈடுசெய்ய உதவும்.</p> <p>அவர் முழுமையாக மீண்டு வந்து விட்டதாகத் தோன்றினாலும் கூட, நீங்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். அவர்களது நிலைமை மோசமடைந்தால், அவசர உதவிக்கு 999 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.</p>
<p>வெப்பத் தாக்கம்: உடல் வெப்பநிலை படுபயங்கரமாக உயர்கிற பட்சத்தில், நீண்ட நேரம் வெப்பத்திற்கு ஆட்பட்டதன் காரணமாக, உடலால் தன்னைத் தானே குளிர்வித்துக்கொள்ள முடிவதில்லை</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - சூடான, சிவந்துபோன மற்றும் வறண்ட சருமம் - தலைவலிகள், தலைச்சுற்றல் அல்லது குழப்பமாக உணர்தல் மற்றும்/அல்லது அமைதியின்றி இருத்தல் - துரிதமாக மோசமடையும் நிலைமை, பதில் தராமல் இருப்பதற்குக் கொண்டு செல்கிறது - உடல் வெப்பநிலை 40°C க்கு மேல் 	<p>அதைச் செய்ய உடனடியாக 999 என்ற எண்ணில் அல்லது வேறு எவரையாவது அழையுங்கள்.</p> <p>சட்டென்று அவர்களை குளிர்ச்சியானதோர் சூழலுக்கு மாற்றி, வெளிப்புற உடைகளை அகற்றுங்கள். அவரை ஈரப்பதமான குளிர்ந்த ஆடைகளை அல்லது துணி கொண்டு தளர்வாகச் சுற்றிவிடுங்கள். அந்தத் துணி அல்லது உடைகள் மீது தொடர்ந்து குளிர்ந்த தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். துணி எதுவும் கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் அவர்களுக்கு விசிறி விடலாம் அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீர் கொண்டு ஒற்றி எடுக்கலாம். உதவி வருவதற்காகக் காத்திருக்கும் வேளையில் தொடர்ந்து அவர்களைக் குளிர்ச்சிப்படுத்திக் கொண்டே இருங்கள்.</p> <p>அவர்களது உடல் வெப்பநிலை இயல்புக்குத் திரும்பி, அவர்களைத் தொடுகையில் சூடாகத் தெரியாத பட்சத்தில், நீங்கள் அவர்களைக் குளிர்ச்சிப்படுத்துவதை நிறுத்தி விடலாம். ஈரமான விரிப்பை எடுத்துவிட்டு உலர்ந்த ஒன்றைப் போட்டு, அவர்கள் ஓய்வெடுக்க உதவுங்கள்.</p>
<p>வெய்யில் புண்: அளவுக்கதிகமாக வெய்யில் படுவதால் உண்டாகும் சருமச் சேதம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> - சிவந்து போன வலிமிகுந்த சருமம் (இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்பட ஐந்து மணி நேரங்கள் வரை ஆகலாம்) 	<p>அந்த நபரை வெய்யிலில் இருந்து அகற்றிக் கொண்டுபோய், குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குடிக்கச் செய்யுங்கள். பாதிப்படைந்த சருமத்தைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் கொண்டு குளிர்ச்சியாக்குங்கள், அல்லது அவர்களை 20 நிமிடங்களுக்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் மூழ்கி குளிக்கச் செய்யுங்கள். கேலமீன் அல்லது 'ஆஃப்டர் சன் லோஷன்' பூச்சுக்களும் சருமத்திற்கு இதமளிக்கலாம்.</p>
<p>வேனல் காய்ச்சல்: அதிக மகரந்த அளவுகளால் உண்டாகும் ஒவ்வாமைப் பின்விளைவு. வெம்மையான, வெய்யில் நிறைந்த சீதோஷணம் காற்றில் மகரந்த அளவுகளை அதிகரிக்கச் செய்யலாம், ஆகவே இது குறித்து வாணிலை முன்னறிவிப்பில் புதிய தகவல்கள் வருகிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டிருப்பது முக்கியமானதாகும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> - தும்மல் - கண்களில் நமைச்சல் - மூக்கொழுத்துல் 	<p>பெரும்பாலான அறிகுறிகளுக்கு 'ஆண்டிஹிஸ்டாமின்ஸ்' என்று சொல்கிற மருந்துகளைக் கொண்டு சிகிச்சையளித்து விடலாம், அவை ஒவ்வாமைகளின் அறிகுறிகளுக்கு நிவாரணமளிக்க உதவும்.</p> <p>மற்ற நடவடிக்கைகளில் அடங்குபவை: மகரந்தங்கள் கண்களுக்குள் சென்று விடாமல் கண்களை மறைத்து அணியும் கண் கண்ணாடிகள்; மகரந்தங்களைக் கழுவி அகற்ற, வெய்யில் சென்று வந்த பிறகு குளித்து உடை மாற்றுதல்; மற்றும் மகரந்த அளவுகள் அதிகமாக இருக்கும் போது வீட்டிற்குள்ளேயே இருந்து கொள்ளுதல்.</p>