

வெப்ப அலை சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

வெப்ப அலை ஒன்றுக்கு முன்பாக

தகவல் தெரிந்திருங்கள், விழிப்புடன் இருங்கள்

வானிலை அறிக்கையில், அவ்வப்போதைய தகவல்களைக் கவனமுடன் கேட்டு, வெப்ப அலை எச்சரிக்கைகளைத் தீவிரமானதாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வெப்பத்தினால் சுகவீனமடைந்து விடும் ஆபத்தைக் குறைக்க முன்னமே திட்டமிடுங்கள் (உ.ம். அதிகப் பாதுகாப்பு தரும் வெயில் கீர்ம்களை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்).

தண்ணீர் கிடைக்காமல் போகும் நிலையில், கைக்கெட்டும் ஒரு இடத்தில் பாட்டில் அடைத்த நிறைய தண்ணீர் கிடைப்பதை உறுதி செய்திடுங்கள்.

வெப்ப அலை ஒன்றில், குறிப்பாகப் பாதிப்படையக்கூடிய உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் (தாத்தா பாட்டிகள், வயது முதிர்ந்த அண்டைவீட்டார், போன்றோர்) வெப்ப அலை குறித்துத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்திடுங்கள் அதோடு பாதுகாப்பாக இருக்கவும், அவர்களை அவர்களே பார்த்துக்கொள்ளவும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்திடுங்கள்.

உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் உதவிபுரிய என்னென்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம் என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள், உ.ம்., பிரிட்டிஷ் ரெட் கிராஸ் செயலியைப் பதிவிறக்கி, வெப்ப அயற்சி அல்லது வெப்பத் தாக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று உங்களுக்கு சந்தேகம் ஏற்படும் ஒருவருக்கு எவ்விதம் உதவுவது என்பதைப் பார்ப்பது.

உங்களிடம் மருத்துவம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, உங்களுக்கு ஆஸ்துமாவோ இருந்தால், நீங்கள் போசுமிடமெல்லாம் உங்களிடம் இன்ஹேலர்கள் இருப்பதை உறுதி செய்திடுங்கள்.

வெப்ப அலை ஒன்றின் போது

குளிர்ச்சியாக இருங்கள், நலமுடன் இருங்கள்

நிறைய பானங்களை அருந்துங்கள், அளவுக்கதிகமாக மது அருந்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

சூடாக இருக்கும் போது மெதுவாகவும், அளவுக்கதிகமான உடல் செயல்பாடுகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். விளையாட்டுக்கள், நீங்கள் செய்து கொள்ளும் வேலைகள் (DIY) அல்லது தோட்ட வேலை போன்ற, உடலை வருத்திச் செய்யும் வெளியிடச் செயல்பாடுகளை உங்களால் தவிர்க்க முடியாது என்றால், அதை அந்த நாளின் குளிர்ச்சியான பகுதியில் - காலையில் அல்லது மாலையில் செய்யும் வகையில் குறைத்திடுங்கள்.

நேரடியாக வெளியில் இருப்பதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க முடியாது எனும் வேளையில், வெயில் கீர்ம்களைப் பூசிக்கொள்ளுங்கள், குளிர்வித்துக்கொள்ள அவ்வப்போது வீட்டுக்குள் அல்லது நிழலான பகுதிக்குச் செல்வதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு உடல் சூடானால், அந்த வெப்பத்தில் இருந்து உங்கள் உடலுக்கு கொஞ்சம் இடைவெளி கொடுப்பது முக்கியமானதாகும், உதாரணமாக, குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது பூத்துவாலையில் குளிப்பது.



இள நிறமுள்ள உடைகளையும், இறுக்கமில்லாத உடைகளையும் - விரும்பத்தக்கதாக பருத்தி அல்லது லினன் உடைகளையுமே அணிந்து கொள்ளுங்கள், இவை இயற்கையான நூலிழைகளாக இருந்து, உங்கள் சருமம் சுவாசித்திட வழிசெய்கிறது.

உங்கள் வீட்டைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

வெயில் படும் ஜன்னல்களை மூடுங்கள் - வெளிப்புறக் கதவுகள் அல்லது திரை மறைப்புகள் குறிப்பாக திறம்பட வேலை செய்யும்.

வீட்டிற்கு உள்ளே இருப்பதை விட வெளியே காற்று குளிராக இருப்பதாகத் தோன்றுகையில் ஜன்னலைத் திறந்திடுங்கள், உதாரணமாக இரவில்.

உங்களது மைய வெப்பமூட்டும் கருவியை அணைத்து வைத்திருப்பதைப் பாருங்கள், அதே போல விளக்குகளும், மின்சார உபகரணங்களும் உபயோகத்தில் இல்லை என்பதை உறுதி செய்திடுங்கள்.

நிழலில் அல்லது ஒரு பொதுக் கட்டிடத்தில் (பிரார்த்தனை செய்யும் இடங்கள், உள்ளூர் நூலகங்கள் அல்லது பெருவணிகக் கடைகள் போன்றவை) வெளியே இருப்பதை விட சற்று குளிர்ச்சியாக இருக்கலாம் என்பதை மனதில் வைப்புகள்; குளிர்வித்துக் கொள்வதற்கான ஒரு வழியாக அங்கே சென்று வருவதைப் பரிசீலிப்புகள்.

உங்கள் உடல்நலத்தை அல்லது இன்னொருவரின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கிற, சௌகரியமில்லாமல், சூடாக இருக்கும் ஒரு வீடு குறித்து உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், மருத்துவ ஆலோசனை பெற நாடுங்கள்.

இங்கிலாந்தில் இருக்கிற 5 இல் 1 வீடு, அதிகச் சூடாக வாய்ப்பிருக்கிறது, ஆகவே சூடான சீதோஷணத்தில் உங்கள் வீட்டை எவ்விதம் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

கவனித்து இருந்து நடவடிக்கை எடுங்கள்

வெப்ப அலையின் போது, வெப்பத்தினால் பாதிப்படையும் ஆபத்திலுள்ள அண்டைவீட்டார், குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள், தனித்திருப்பவர்கள் அல்லது தங்களைத் தாங்களே பார்த்துக்கொள்ள இயலாதவர்கள் யாரும் இருக்கிறார்களா எனப் பாருங்கள். அவர்களால் வெப்பத்தைச் சமாளிக்க முடிகிறதா என்று பாருங்கள், அவர்களது வீட்டை எவ்விதம் ஏற்றதாக மாற்றுவது என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அவர்களுக்குத் தேவையான எல்லா மும் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரு நாள்பட்ட சுகவீனம், உதாரணமாக, இதய, நுரையீரல் அல்லது சிறுநீரகப் பிரச்சினை இருந்தால், சூடான சீதோஷணத்தில் அது மோசமடையலாம் என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உதவி பெறுங்கள். 111 என்ற எண்ணில் NHS ஐ அல்லது அவசர நிலையில் 999 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்.



வெப்ப உசார் செய்திகளுக்குப் பதிவு செய்து கொள்ள, வருகை தாருங்கள்: metoffice.gov.uk
பிரிட்டிஷ் ரெட் கிராஸின், வெப்ப அலைகள் குறித்த தகவல் மூலங்கள் என்ற பகுதிக்குச் சென்று பாருங்கள் பிரிட்டிஷ் ரெட் கிராஸின் www.redcross.org.uk செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்
இங்கிலாந்தில் தரும் மிகச் சமீபத்திய பொது சுகாதார ஆலோசனைக்கு, வருகை தாருங்கள்: www.gov.uk

உங்கள் வீடு அளவுக்கதிகமாக சூடாக வாய்ப்பிருக்கிறதா, மேற்கொண்டு என்ன நடவடிக்கையை நீங்கள் எடுக்கலாம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள நீங்கள் பின்வரும் ஆதார வளங்களை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்: **வெப்பத்தை விரட்டிடுங்கள்: வீட்டில் குளிர்ச்சியாக இருந்திடுங்கள் - சரிபார்ப்புப் பட்டியல்** (publishing.service.gov.uk)