## பொது சுகாதாரம் மற்றும் நோய் தடுப்பு மருந்துத் துறை

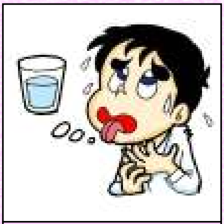
# கோடை வெயிலின் பாதிப்புகளை தடுக்கும் முறைகள்

### மனித உடலின் சராசரி வெப்ப நிலை என்ன?

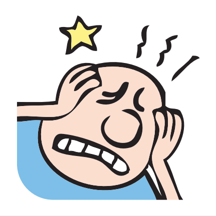
மனித உடலின் சராசரி வெப்ப நிலை 37°C ஆகும் (36.1 – 37.8°C). சுற்றுப்புற வெப்ப நிலை சராசரி வெப்பநிலையை விட அதிகமாகும் போது உடலில் வியர்வை மற்றும் தோலுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் செல்லுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் அதிகப்படியான வெப்பத்தை வெளியேற்றி மனித உடல் சராசரி வெப்பநிலைக்கு வருகிறது.

### கோடை வெப்பத்தால் ஏன் பாதிப்பு அடைகிறோம்?

கோடை வெயிலினால் அதிக வியர்வை வெளியேறும் பொழுது உடலில் உப்புச் சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இதனால் அதிக தாகம், தலைவலி, உடல் சோர்வு, தலைசுற்றல், தசைப்பிடிப்பு, குறைந்த அளவு சிறுநீர் வெளியேற்றம், மயக்கம் மற்றும் வலிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.



அதிக தாகம்



தலைவலி

உடல் சோர்வு

தலைசுற்றல்

தசைப்பிடிப்பு

குறைந்த அளவு சிறுநீர் வெளியேற்றம்

மயக்கம்

வலிப்பு

### கோடை வெப்பத்தால் அதிகம் பாதிப்பு அடைவது யார்?

பச்சிளம் குழந்தைகள், சிறு வயது குழந்தைகள், கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் முதியவர்கள் அதிக அளவில் பாதிப்படைய வாய்ப்புள்ளது.

## கோடை வெப்பத்தால் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- அதிக அளவு நீர் பருக வேண்டும் : தாகம் இல்லை என்றாலும், போதிய அளவு நீர் பருக வேண்டும். சிறுநீரானது வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளியேறும் அளவில் தேவையான அளவு நீர் பருக வேண்டும். சூடான பானங்கள் பருகுவதை தவிர்க்கவும். அதிக அளவில் மோர், உப்பு மற்றும் மோர் கலந்த அரிசிக் கஞ்சி, இளநீர், உப்பு கலந்த எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் ORS உப்புக் கரைசல் ஆகியவற்றை பருக வேண்டும்.

- வெளியே செல்லும் பொழுது : பயணத்தின் போது குடிநீர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தேவையில்லாமல் வெயிலில் வெளியே செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

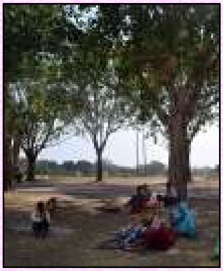
- ஆடை உடுத்தும் முறை : வியர்வை எளிதாக வெளியேறும் வகையில் மிருதுவான, தளர்ந்த, காற்றோட்டமான பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும். திறந்த வெளியில் வேலை செய்யும் போது தலையில் பருத்தி துணி / துண்டு அணிந்து வேலை செய்ய வேண்டும்.

- வீடுகளில் குளிர்ந்த காற்றோட்டம் : சூரிய ஒளி நேரடியாக படும் ஜன்னல் மற்றும் கதவுகள் ஆகியவற்றை திரைச்சீலைகளால் மூட வேண்டும். இரவு நேரங்களில் குளிர்ந்த காற்று வருமாறு ஜன்னல்களை திறந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். குளிர்ந்த நீரால் குளிக்க வேண்டும்.

### ORS உப்புக் கரைசல் தயாரிக்கும் முறை

1 பாக்கெட் ORS பொடியை 1 லிட்டர் சுத்தமான குடிநீரில் நன்றாக கலக்கவும். புதிதாக கலந்த கலவையை 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- வெளியில் வேலை செய்யும் பொழுது :
    - ➢ அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
    - ➢ தலையில் துண்டு அணிந்து கொள்ளலாம்.
    - ➢ பருத்தி ஆடைகளை தளர்வாக அணிந்து கொள்வது நல்லது.
    - ➢ களைப்பாக இருந்தால் நிழலில் சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



## கோடை வெயிலால் பாதிப்படைந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- சூரிய வெப்பம் அதிகமாக உள்ள திறந்த வெளியில் வேலை செய்யும் போது களைப்பு, தலைவலி, தலைசுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக வெப்பம் அதிகமுள்ள இடத்திலிருந்து வெப்பம் குறைவான குளிர்ந்த இடத்திற்குச் செல்லவும். மேலும் தண்ணீர் / எலுமிச்சைப் பழச்சாறு / ORS பருக வேண்டும்.

- மயக்கம், உடல் சோர்வு, அதிக அளவு தாகம், தலைவலி, கால், மணிக்கட்டு அல்லது அடிவயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் அருகிலுள்ள நபரை உதவிக்கு அழைக்கவும்.

- மிகவும் சோர்வாகவோ, மயக்கமாகவோ இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

## கோடை வெயிலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எவ்வாறு முதலுதவி செய்ய வேண்டும்?

- வீட்டிலோ அல்லது பொது இடங்களிலோ எவரேனும் மயக்கம் அடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரையோ / ஆம்புலன்சையோ அழைக்கவும்.

- மயக்கமுற்ற நபரை ஒரு பக்கமாக சாய்த்து படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- நாடித் துடிப்பு, இதயத்துடிப்பு, சுவாசம் ஆகியவற்றை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- மருத்துவருக்கோ / ஆம்புலன்சுக்கோ காத்திருக்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட நபரை சமதரையில் படுக்க வைத்து கால் மற்றும் இடுப்பு ஆகியவற்றை உயர்த்திப் பிடிக்க வேண்டும். உடைகளை தளர்த்தி ஐஸ்கட்டியால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரை உடல் முழுவதும் தொடர்ந்து தெளிக்க வேண்டும். காற்றோட்ட வசதி தொடர்ந்து கிடைக்க செய்ய வேண்டும்.
- உடல் வெப்ப நிலையை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- வெயில் தாக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆஸ்பிரின் மற்றும் பாரா சிட்டமால் மாத்திரைகளை கொடுக்க கூடாது.

### கோடை காலத்தில் அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டியவை

## கூடுதல் தகவல்களுக்கு ☎ 104

**தொலைபேசி : 044-24350496 / 044-24334811**
**கைபேசி : 9444340496 / 9361482899**

வெளியீடு :
**பொது சுகாதாரம் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு மருந்துத்துறை.**
சென்னை - 6.