வெப்ப அலையின் போது
செய்ய வேண்டியதும், செய்யக்கூடாததும்

செய்ய வேண்டியது (அனைவரும் செய்யவேண்டியது):

- ✓ வானொலி, தொலைகாட்சி, செய்தித்தாள் வாயிலாகவோ, செல்லிடைபேசி செயலியை பதிவிரக்கம் செய்வதின் மூலம் உள்ளூர் வானிலை பற்றிய தகவலை அறிந்துகொள்ளவும்.

- ✓ தாகம் இல்லையேனினும் போதுமான அளவு நீர் அருந்தவும். நீர் அருந்துவதில் இடர்பாடுள்ளவர்கள் மருத்துவர்களை கலந்தாலோசிக்கலாம்.

- ✓ உடலின் நீர் சத்தை தக்க வைக்க ORS, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட லஸ்ஸி, நீராகாரம், எலுமிச்சை நீர், மோர், இளநீர் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- ✓ லேசான எடை கொண்ட, வெளிர் வண்ண தளர்வான பருத்தி துணிகளை அணியுங்கள்.

- ✓ திறந்தவெளியில் இருந்தால் தலையை மூடவும்; துணி, தொப்பி அல்லது குடையை பயன்படுத்தலாம். உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்க குளிர்கண்ணடியும், சருமத்தைப் பாதுகாக்க சன்ஸ்கிரீன் பயன்படுத்தவும்.

- ✓ முதலுதவி பயிற்சி பெற்றிருங்கள்.

- ✓ வயதானவர்கள், குழந்தைகள், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அல்லது அதிக எடை கொண்டவர்கள் அதிக வெப்பத்தால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருப்பதால் அவர்களுக்கு சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள்.

செய்ய வேண்டியது (ஊழியர்கள் மற்றும் தொழிலாளர்கள்) :

- ✓ வேலை செய்யும் இடத்தில் குளிர்ந்த குடிநீரை வழங்குதல்.

- ✓ ஓய்வெடுக்க நிழல் பகுதிகளை ஏற்படுத்துதல், சுத்தமான நீர், மோர், ஐஸ் கட்டிகளுடன் கூடிய முதலுதவி பெட்டிகள், ORS ஆகியவற்றை வழங்குதல்.

- ✓ நேரடி சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்க தொழிலாளர்களை அறிவுருத்துதல்.

- ✓ கடுமையான வேலைகளை நாளின் குளிரான நேரங்களில் செய்யவும்.
- ✓ வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கான ஓய்வு இடைவெளிகளின் எண்ணிக்கைமற்றும் நீளத்தை அதிகரிக்கவும்.
- ✓ அதிக வெப்பப் பகுதிக்கு வேலைக்குவரும் புதிய தொழிலாளர்களுக்கு, இலகுவான மற்றும் குறுகிய நேரத்தில் செய்யும் வேலைகளை கொடுக்கவும்.
- ✓ கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் மருத்துவ தேவை கொண்ட தொழிலாளர்களிடம் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- ✓ வெப்ப அலை எச்சரிக்கை பற்றி தொழிலாளர்களுக்கு தெரிவிக்கவும்.

இதர முன்னேற்பாடுகள் :

- ✓ முடிந்தவரை உள்ளரங்குகளில்/வீட்டினுள் இருக்கவும்.
- ✓ வெங்காய சாலட், மாங்காயுடன் உப்பு மற்றும் சீரகம் போன்ற பாரம்பரிய வைத்தியம் வெப்ப பக்கவாதத்தைத் தடுக்கலாம்.
- ✓ விசிறிகளைப் பயன்படுத்தவும், ஈரமான ஆடைகள் மற்றும் குளிர்ந்த நீரில் அடிக்கடி குளிக்கவும்.
- ✓ உங்கள் வீடு அல்லது அலுவலகத்திற்கு வரும் விற்பனையாளர்கள் மற்றும் விநியோக நபர்களுக்கு தண்ணீரை வழங்குதல்.
- ✓ பொது போக்குவரத்து மற்றும் கார் பூலிங் பயன்படுத்தவும். இது புவி வெப்பமடைதல் மற்றும் வெப்பத்தை குறைக்க உதவும்.
- ✓ உலர்ந்த இலைகள், விவசாய எச்சங்கள் மற்றும் குப்பைகளை எரிக்க வேண்டாம்.
- ✓ நீர்நிலைகளை பாதுகாக்கவும். மழைநீர் சேகரிப்பை பயிற்சி செய்யவும்.
- ✓ உங்களுக்கு மயக்கம் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை சந்திக்கவும்

அல்லது உங்களை உடனடியாக மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல யாரையாவது கேளுங்கள்.

வீடு குளிர்ச்சியாக இருக்க :

- ✓ குறைந்த விலையில் குளிரூட்டலுக்கு, சூரியஒளி பிரதிபலிப்பு வெள்ளை வண்ணப்பூச்சு, குளிர் கூரை தொழில்நுட்பம், காற்று-ஒளி மற்றும் குறுக்கு காற்றோட்டம் மற்றும் தெர்மோ கூல் காப்பு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ மேற்கூரைகளில் வைக்கோல்களை வைப்பது அல்லது தாவரங்களை வளர்ப்பது போன்றவற்றையும் செய்யலாம்.
- ✓ அலுமினியத் தகடு மூடிய அட்டை போன்ற தற்காலிக சாளர பிரதிபலிப்பான்களை நிறுவலாம்.
- ✓ உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள், அடர்ந்த வண்ண திரைச்சீலைகள், நிற கண்ணாடி / அடைப்புகள் அல்லது சன்ஷேட் மற்றும் இரவில் திறந்த ஜன்னல்களைப் பயன்படுத்துங்கள். கீழ் தளங்களில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ✓ பச்சை கூரைகள், பச்சை சுவர்கள் மற்றும் உட்புற தாவரங்கள் கட்டிடத்தை இயற்கையாக குளிர்விப்பதன் மூலம் வெப்பத்தை குறைக்கின்றன,
- ✓ ஏசி வெப்பநிலையை 24 டிகிரி அல்லது அதற்கும் அதிகமாக பராமரிக்கவும். இது உங்கள் மின்சார கட்டணத்தை குறைத்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

புதிய வீட்டைக் கட்டும் போது :

- ✓ வழக்கமான சுவர்களுக்கு பதிலாக குழிவான சுவர் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ தடிமனான சுவர்களை அமைப்பது உட்புறங்களை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும்.
- ✓ லெட்டிஸ் சுவர்கள் மற்றும் மெல்லிய திறப்புகளை அமைத்தல். வெப்பத்தைத் தடுத்து அதிகபட்ச காற்றோட்டத்தை அனுமதிக்கின்றன.

- ✓ சுவர்களுக்கு சுண்ணாம்பு அல்லது மண் போன்ற இயற்கை பொருட்களை பூச்சுக்கு பயன்படுத்துங்கள்.
- X முடிந்தவரை கண்ணாடியைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ கட்டுமானத்திற்கு முன் ஒரு கட்டிட தொழில்நுட்ப நிபுணரை கலந்தாலோசிக்கவும்.

வெயிலால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு சிகிச்சை :

- ✓ ஈரமான துணியைப் பயன்படுத்துங்கள் / பாதிக்கப்பட்டவரின் தலையில் தண்ணீர் ஊற்றவும்.
- ✓ ORS அல்லது எலுமிச்சை சர்பத் / நீராகாரம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு பானத்தை நீர்சத்தை மீட்டெடுக்க கொடுக்கவும்.
- ✓ அந்த நபரை உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- ✓ அதிக உடல் வெப்பநிலை, அதிக தலைவலி, தலைச்சுற்றல், பலவீனம், குமட்டல் ஆகியவற்றை தொடர்வதாக உணர்ந்தால், ஆம்புலன்சை அழைக்கவும்.

செய்யக் கூடாதவை :

- X வெயிலில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக மதியம் 12.00 மணி முதல் மாலை 3.00 மணி வரை.
- X பிற்பகலில் வெளியில் இருக்கும்போது கடுமையான உடலுழைப்பை தவிர்க்கவும்.
- X வெறுங்காலுடன் வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
- X நண்பகல் நேரங்களில் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும். காற்றோட்டத்திற்க்கு ஏதுவாக கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்
- X மது பானங்கள், தேநீர், காபி மற்றும் கார்பனேற்றப்பட்ட குளிர்பானங்களை தவிர்க்கவும், இதனால் உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படும்.
- X அதிக புரதம், உப்பு, காரமான மற்றும் எண்ணெய் நிறைந்த உணவைத் தவிர்க்கவும். பழைய உணவை உண்ண வேண்டாம்.

- x குழந்தைகள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளை, நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களில் தனியாக விட வேண்டாம்.
- x கணினிகள் அல்லது சாதனங்களைப் போலவே தேவையற்ற வெப்பத்தை உருவாக்கக்கூடிய ஒளிரும் ஒளி விளக்குகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

வெப்ப அலை((Heat Wave) சார்ந்த வேளாண்மை நடவடிக்கைகள் செய்ய வேண்டியதும், செய்யக்கூடாததும்

செய்ய வேண்டியவை :

- ✓ நிற்கும் பயிர்களுக்கு லேசான நீர்ப்பாசனத்தை அடிக்கடி செய்யுங்கள்.
- ✓ பயிர் நன்கு வளர்ச்சியுற்ற நிலைகளில் அடிக்கடி நீர்ப்பாசனம் செய்யவும்.
- ✓ பயிர் எச்சம், வைக்கோல், பாலிதீன் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தழைக்கூளம் அல்லது மண் தழைக்கூளம் அமைத்து மண்ணின் ஈரப்பதத்தைப் பாதுகாக்கவும்.
- ✓ மாலை அல்லது அதிகாலையில் மட்டுமே நீர்ப்பாசனம் செய்யுங்கள்.
- ✓ தெளிப்பான் பாசனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ உங்கள் பகுதி வெப்ப அலைக்கு ஆளாக நேரிட்டால், காற்று/ தங்குமிட தடுப்புகளை ஏற்படுத்துங்கள்.

கால்நடை வளர்ப்பு (செய்ய வேண்டியவை) :

- ✓ விலங்குகளை நிழலில் வைத்து, அவைகளுக்கு சுத்தமான மற்றும் குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கக் கொடுங்கள்.
- ✓ காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை அவற்றுக்கு வேலை தர வேண்டாம்.

- ✓ கொட்டகை கூரையை வைக்கோலால் மூடி, வெப்பநிலையைக் குறைக்கவும் வெண்ணிற பூச்சு அல்லது சாணம்-மண் கரைசலால் பூசவோ செய்யுங்கள்.
- ✓ கொட்டகையில் விசிறிகள், வாட்டர் ஸ்ப்ரே மற்றும் ஃபோகர்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ கடுமையான வெப்பத்தின் போது, கால்நடைகளின் மீது தண்ணீரை தெளிக்கவும், நீர் நிலைகளுக்கு அழைத்துச்சென்று குளிப்பாட்டவும்.
- ✓ அவைகளுக்கு பச்சை புல், புரதம்-கொழுப்பு பைபாஸ் சப்ளிமெண்ட், தாது கலவை மற்றும் உப்பு கொடுங்கள். குளிரான நேரங்களில் அவற்றை மேய்ச்சல் செய்யுங்கள்.
- ✓ கோழிப்பண்ணைகளில் திரைச்சீலைகள் மற்றும் சரியான காற்றோட்டம் அமைக்கவும்.

கால்நடை வளர்ப்பு (செய்யக்கூடாதவை) :

- X நண்பகல் வேளையில் கால்நடைகளை மேய்ச்சலுக்கு விடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

*****