

# வெளிப்புறங்களில் வெப்பத்தின் தாக்கத்தைச் சமாளித்தல்

நமது உடல் தன்னைத்தானே போதுமான அளவு குளிர்விக்க முடியாதபோது வெப்பத்தின் தாக்கம் ஏற்படுகிறது. இதனால், உடலில் அதிக வெப்பம் சேர்ந்து, அது உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். அதிக வெப்பமான அல்லது ஈரப்பதமான வானிலை வெப்பத் தாக்கத்தின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். இதனால் தசைப்பிடிப்பு, வெப்பச் சோர்வு, உடல்நலக்குறைவு போன்றவை ஏற்படலாம்



நீண்டநேர வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் பொதுமக்களுக்கான வெப்பத்தின் தாக்கம் குறித்த சுகாதார ஆலோசனை

வெப்பத்தின் தாக்கம் - குறைந்த நிலையில் WBGT(°C) < 31	வெப்பத்தின் தாக்கம் - மிதமான நிலையில் 31 ≤ WBGT(°C) < 33	வெப்பத்தின் தாக்கம் - அதிகரித்த நிலையில் WBGT(°C) ≥ 33
<b>நடவடிக்கை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வழக்கமான நடவடிக்கைகளைத் தொடரலாம்</li> </ul>	<b>நடவடிக்கை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்</li> <li>சீரான இடைவெளிகளில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் (உள்புறங்களில் அல்லது நிழலில்)</li> </ul>	<b>நடவடிக்கை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கணிசமாகக் குறைத்திடுங்கள்; முடிந்தவரை நிழலில் இருந்திடுங்கள்.</li> <li>அடிக்கடி மற்றும்/அல்லது நீண்டநேர ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் (உள்புறங்களில் அல்லது நிழலில்)</li> </ul>
<b>செய்யவேண்டியவை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வழக்கம்போல் நீர் அருந்தலாம்</li> </ul>	<b>செய்யவேண்டியவை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>பானங்களை அதிகமாக அருந்துங்கள்</li> <li>வெப்பம் தொடர்பான நோய் அறிகுறிகளுக்காக உடலைக் கண்காணியுங்கள்</li> </ul>	<b>செய்யவேண்டியவை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>பானங்களை அதிகமாக அருந்துங்கள்</li> <li>வெப்பம் தொடர்பான நோய் அறிகுறிகளுக்காக உடலைக் கண்காணியுங்கள்</li> <li>ஓய்வு நேரங்களில் உடலைக் குளிர்வித்திடுங்கள் (உதாரணம்: ஈரத்துணியால் உடலைத் துடைத்தல் அல்லது கை, கால்களில் தண்ணீர் ஊற்றுதல்)</li> </ul>
<b>உடை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வழக்கமான உடைகளை அணியலாம்</li> </ul>	<b>உடை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>பன்மடங்கு ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்</li> <li>குடை அல்லது தொப்பியைப் பயன்படுத்துங்கள்</li> </ul>	<b>உடை:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>பன்மடங்கு ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்</li> <li>குடை அல்லது தொப்பியைப் பயன்படுத்துங்கள்</li> <li>இலேசான, வெளிர்நிற, வியர்வையை உறிஞ்சக்கூடிய மெல்லிய ஆடைகளை அணிந்திடுங்கள்</li> </ul>

The Wet Bulb Globe Temperature (WBGT) என்பது கீழ்க்காணும் காரணிகளின் ஒட்டுமொத்த விளைவுகளைக் கருத்தில் கொண்ட, வெப்பத்தின் தாக்க அளவின் குறியீடு:



காற்றின் வெப்பநிலை



ஈரப்பதம்



காற்றின் வேகம்



சூரியக் கதிர்வீச்சு

## வெப்பத்தின் தாக்கம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

நமது பொதுவான உடல்நிலை, நடவடிக்கைகளின் அளவு, உடை போன்ற தனிப்பட்ட காரணிகளும் வெப்பத்தின் தாக்க அபாய அளவைப் பாதிக்கலாம். எனவே, வெப்பத்தின் தாக்கத்தால் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்:

முதியவர்கள்	பிள்ளைகள், குழந்தைகள்	நோயுற்றவர்கள், சமீபத்தில் குணமடைந்தவர்கள் அல்லது நாட்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள்	கர்ப்பிணிப் பெண்கள்	குளிர்ச்சியான தட்பவெப்பநிலை உள்ள இடங்களிலிருந்து அண்மையில் வந்தவர்கள்
-------------	-----------------------	---	---------------------	---

பொதுமக்கள் தங்களின் நீண்டநேர வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட, இந்தச் சுகாதார ஆலோசனை உதவும். குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்கள் அந்தந்தத் துறை சார்ந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவேண்டும். உதாரணமாக, வெளிப்புறப் பணியாளர்கள் மனிதவள அமைச்சின் (MOM) அறிவுறுத்தல்களையும், மாணவர்கள் தங்கள் பள்ளிகளின் அறிவுறுத்தல்களையும் பின்பற்றவேண்டும். இந்த அறிவுறுத்தல்கள் சிங்கப்பூர் ஆயுதப்படை (SAF) உள்துறைக் குழுவுக்குப் பொருந்தாது. ஏனெனில் அவர்கள், படைவீரர்களின் வெப்பச் சூழலுக்கு ஏற்ப உடலைப் பழக்கப்படுத்தும் நிலை, பயிற்சியின் தீவிரம், பயிற்சியின்போது வழங்கப்படும் மருத்துவ வசதிகள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, வெப்பப் காயங்களுக்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை விரிவான முறையில் மேற்கொள்கின்றனர்.

மேல் விவரங்களுக்கு, [www.nea.gov.sg](http://www.nea.gov.sg) என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

எங்களுடன் இணையுங்கள்:



வெப்பத்தின் தாக்க நிலைகள் குறித்த ஆக அண்மைத் தகவல்களைப் பெற myENV செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

