

40°
30°
20°



இப்போது வெப்பநிலை உண்மையிலேயே அதிகமாக உள்ளது!



குழந்தைகளுக்கு எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

மிகவும் வெப்பமான வானிலையில், 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தையின் ஆரோக்கியம் விரைவில் மோசமடையக்கூடும்.

இவற்றை உறுதிப்படுத்துங்கள்:



குழந்தையைத் தவறாமல் தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள். முடிந்தால் தண்ணீர் பாட்டிலை எடுத்துச் செல்லுமாறு கூறுங்கள்.



குழந்தையின் சருமத்தை ஒரு ஈரமான துண்டினால் ஒரு நாளில் பல முறை குளிர்வியுங்கள்.



குழந்தையை ஒரு நாளைக்கு சில மணிநேரங்கள் குளிர் சாதன அறையில் அல்லது குளிர்ந்த இடத்தில் செலவிட செய்யுங்கள்.



குழந்தையை ஒரு நாளைக்கு சில மணிநேரங்கள் குளிர் சாதன அறையில் அல்லது குளிர்ந்த இடத்தில் செலவிட செய்யுங்கள்.



குழந்தையின் திறந்த வெளிச் செயல்பாடுகளை காலை 10:00 மணிக்கு முன்பும் மாலை 4:00 மணிக்குப் பின்னரும் திட்டமிடுங்கள்.



குழந்தைக்கு வெளிர்நிற உடையை அணிவியுங்கள்.



அவனது அல்லது அவளது தலையை அகலமான விளிம்புள்ள தொப்பியால் மூடுங்கள்.

பால்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களுக்கு தேவைப்படும்போது பால் குடிக்க விடுங்கள். அவர்களுக்கு அடிக்கடி பாலூட்டுவது மிகவும் சாதாரணமான ஒன்றுதான்.



புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, அதை அடிக்கடி வழங்குங்கள். ஆறு மாதங்களுக்கும் மேலான குழந்தைகளுக்கு, உணவளித்தபின் அல்லது அதற்கு இடையில் சிறிய அளவிலான தண்ணீரை வழங்குங்கள்.

ஒரு குழந்தையை ஒரு காரிலோ அல்லது மோசமாக காற்றோட்டமுள்ள அறையிலோ ஒருபோதும், சில நிமிடங்கள் கூட விட வேண்டாம்.

கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான அறிகுறிகள்:

- குறைந்த சிறுநீர் அல்லது அடர்நிறத்தில் சிறுநீர்
- தோல், உதடுகள் அல்லது வாயில் வறட்சி
- தலைவலி, வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- அசாதாரண, வெளிர் அல்லது சிவப்புத் தோல் நிறம்
- கண்களுக்குக் கீழே கருவளையங்கள் மற்றும் கண்களில் குழி விழுந்ததுபோல் தோன்றக்கூடும்

- உயர்ந்த உடல் வெப்பநிலை, 38.5°C அல்லது அதற்கு மேற்பட்டது (மலக்குடலில்)
- வழக்கத்திற்கு மாறாகக் கிளர்ச்சி, எரிச்சல் அல்லது குழப்பம்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- மயக்கம், அதிகரித்த தூக்கம் மற்றும் மற்றும் எழுந்திருப்பதில் சிரமம்

இந்த அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை உங்கள் குழந்தையிடம் தெரிகிறதா? உங்களிடம் உடல்நலம் தொடர்பான கேள்விகள் ஏதேனும் உள்ளதா? Info-Santé ஐ அழைக்க 811-ஐ டயல் செய்யுங்கள் அல்லது ஒரு நர்ஸ் அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

அவசரகாலத்துக்கு, 9-1-1 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

இங்கே மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம்: Quebec.ca