

40° —

30° —

20° —



இப்போது
வெப்பநிலை
உண்மையிலேயே
**அதிகமாக
உள்ளது!**

மிகவும் வெப்பமாக தூடாக இருக்கும் போதெல்லாம், உங்கள் உடல்நலம் விரைவாக மோசமடையக்கூடும்.

இவற்றை உறுதிப்படுத்துங்கள்:



தாகத்தை உணர்வதற்கு முன்னரே நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்



குளிர் சாதனம் கொண்ட அறையில் சில மணிநேரங்களை செலவிடுங்கள்

நீரிழப்புக்கான அறிகுறிகளை கவனியுங்கள்:
தீவிரமான தாகம், வாய் மற்றும் உதடுகள்
உலர்தல், அடர்ந்த நிறத்தில் சிறுநீர்,
விரைவான நாடித் துடிப்பு மற்றும் சுவாசம்.

வெப்பத்தின் விளைவுகளிலிருந்து உங்களைப்
பாதுகாத்துக் கொள்ள:



தாகத்தை உணர்வதற்கு முன்பே நிறைய
தண்ணீர் குடியுங்கள்



குளிர்சாதனம் கொண்ட அறையில் சில
மணிநேரங்களைச் செலவிடுங்கள்



பகலில் திரைச்சீலைகள் அல்லது பிளைண்ட்களை
மூடி, முடிந்தால், இரவில் குளிர்ச்சியாக
இருக்கும்போது ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்



தேவைப்படும்போது குளிர்ந்த நீரில் ஓவர
அல்லது குளியல் செய்யுங்கள் அல்லது
ஈரமான துணியால் ஒரு நாளைக்கு பல
முறை உங்கள் சருமத்தைக் குளிர்வியுங்கள்



ஆல்கஹால் பானங்களைத் தவிருங்கள்



வெளிர் நிற உடைகளை அணியுங்கள்



குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும்
தொடர்பில் இருங்கள் மற்றும் உங்களைச்
சுற்றியுள்ளவர்களிடம் உதவி கேட்கத்
தயங்காதீர்கள்

உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால்
அல்லது உடல்நலம் தொடர்பான கேள்விகள்
இருந்தால், அழையுங்கள் Info-Santé 811 அல்லது
ஒரு நர்ஸ் அல்லது மருத்துவரை அழையுங்கள்.

அவசரகாலத்துக்கு, 9-1-1 என்ற எண்ணை
அழையுங்கள்.

இங்கே மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம்:

Québec.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

