

வெப்பத்தாக்கம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தவிர்தல்

வட மாகாணத்தில் தற்பொழுது காணப்படும் அதிக வெப்ப காலநிலை காரணமாக உடல் நலனில் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். இவ் வெப்ப தாக்கம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள், உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகள், அவற்றுக்கான முதலுதவிகள், வெப்பத் தாக்கத்தைத் தவிர்க்கும் முறைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- வெப்பத்தால் ஏற்படும் பிடிப்புகள் - பயிற்சியின்போது வெப்பத்தால் ஏற்படும் தசைகளில் வலி, தசை இறுக்கம்,

அறிகுறிகள் - இவை கை, கால் வயிற்று பகுதிகளில் ஏற்படலாம்.

முதலுதவி - உடல் இயக்கங்களில் ஈடுபடுவதை விடுத்து குளிர்ச்சியான இடத்தில் போதுமான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். போதுமான நீரை பருக வேண்டும்.

- வெப்பத்தால் ஏற்படும் அதிக சோர்வு - அதிக வெப்பம் காரணமாக ஏற்படும் அதிக சோர்வு

அறிகுறிகள் - அதிக வியர்வை, அதிக உடற் சோர்வு காரணமாக மயக்கம் ஏற்படலாம்.

முதலுதவி - உடல் இயக்கங்களில் ஈடுபடுவதை விடுத்து குளிர்ச்சியான இடத்தில் போதுமான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். போதுமான நீரை (15 நிமிடத்திற்கு ஒரு தடவை 1/2 கிளாஸ் நீர்) பருக வேண்டும் , உடலை குளிர் நீரால் துடைக்க வேண்டும்.

- அதிக வெப்பத்தால் ஏற்படும் உடல் அதிர்ச்சி - அதிக வெப்பத்தாக்கம் காரணமாக உடல் வெப்பநிலையை சீராக பேண முடியாத அதிர்ச்சி - அவசர மருத்துவ நிலை.

அறிகுறிகள் - உடல் வெப்ப நிலை அதிகரித்தல், இதய துடிப்பு விகிதம், சுவாச விகிதம் அதிகரித்தல், மனக்குழப்பம், தலைவலி, வலிப்பு, மயக்க நிலை.

முதலுதவி - பாதிப்படைந்தவரை குளிர்ச்சியான இடத்திற்கு மாற்றுதல், இறுக்கமான ஆடைகளை தளர்த்தல், உடலை குளிர் நீரால் துடைக்க வேண்டும். தேவை எனின் 1990 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைத்து நோயாளர் காவு வண்டியை அழைத்து, அவசர மருத்துவ உதவி வழங்க ஏற்பாடு செய்தல்

இப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக/ கட்டுப்படுத்துவதற்காக கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட விசேட நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவேண்டும்.

பாடசாலைகளில் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் வெளியிடங்களில்/ விளையாட்டு மைதானங்களில் விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல்
2. இடைவேளையின் போது மாணவர்கள் வெளியிடங்களில்/ விளையாட்டு மைதானங்களில் வெய்யிலில் நேரத்தை செலவு செய்வதைத் தவிர்த்தல்
3. மாணவர்கள் நீர் பருகுவதற்கும், ஓய்வு எடுப்பதற்கும் வசதியாக 2 மேலதிகமான இடைவேளையை ஏற்பாடு செய்தல்
4. வெய்யில் காணப்படும்போது, அதிக வெப்ப தாக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக பாடசாலையிலும், வீட்டிலும் மாணவர்களை தேவையின்றி வெளியே அழைத்து செல்வதைத் தவிர்த்தல்
5. அதிக வெப்பமான காலத்தில் பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளையும், விளையாட்டுப் பயிற்சிகளையும் தவிர்த்தல்

தேவையான வசதிகளை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்

1. போதுமான குடிநீரை வழங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்வதுடன், வழமையை விட அதிகளவான நீரை பருகுவதற்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
2. பாடசாலைகளில் போதுமான நீர்வசதி இல்லாதவிடத்து, தேவையான குடிநீரை வழங்க மாற்று ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மாவட்ட செயலாளரின் உதவியுடன் மாவட்ட இடர் முகாமைத்துவ இணைப்பாளரின் உதவியை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
3. போதுமான காற்றோட்ட வசதியை வகுப்பறைகளில் ஏற்படுத்துவதற்காக கதவுகள், யன்னல்களைத் திறந்து விட வேண்டும். மின் விசிறிகளை பாவிக்க வேண்டியிருப்பின் போதுமான காற்றோட்டத்தை உறுதிப்படுத்த கதவுகள், யன்னல்களை முற்றாக திறக்க வேண்டும்.
4. அடுக்கு மாடிகள், தகர தகடுகளால் உருவாக்கப்பட்ட வகுப்பறைகளை போதுமான நிழலுள்ள, காற்றோட்டமுள்ள வகுப்பறைகளுக்கு தற்காலிகமாக இடமாற்ற வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கான பிரத்தியேக ஆயத்தங்கள்.

1. கழுத்துப்பட்டி அணிவதைத் தவிர்த்தல்
2. இயலுமானவரை இடுப்புப்பட்டி அணிவதைத் தவிர்த்தல்
3. வெளியிடங்களுக்கு வெய்யிலில் செல்ல வேண்டியிருப்பின் தொப்பியை அணிந்து அல்லது குடை பிடித்து செல்ல வேண்டும்.
4. கறுப்பு நிற ஆடைகளை அணிந்து செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
5. வழமையை விட அதிகளவு நீரைப் பருக வேண்டும். நீருக்குப் பதிலாக இளநீரை பருகலாம். அதிக சீனியை உள்ளடக்கிய காற்றடைத்த பாணங்களை பருகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. மாணவர் ஒருவரில் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்ட அறிகுறியை அவதானிக்குமிடத்து உடனடியாக ஆசிரியருக்கோ அல்லது வயது வந்த நபர் ஒருவருக்கோ தெரியப்படுத்துவதுடன் உடனடியாக மருத்துவ சேவை வழங்குவதற்கான ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.

அதிக வெப்பமான காலநிலையின்போது தேவையான ஆயத்தங்களை செய்வதுடன், மேற்குறித்த அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் வெப்பத்தாக்கம் காரணமாக பொதுமக்களிடையேயும், மாணவர்களிடையேயும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களை தவிர்க்க/ கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வைத்திய கலாநிதி ஆ.கேதீஸ்வரன்

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்

வடமாகாணம்