STAY SAFE DURING EXTREME HEAT

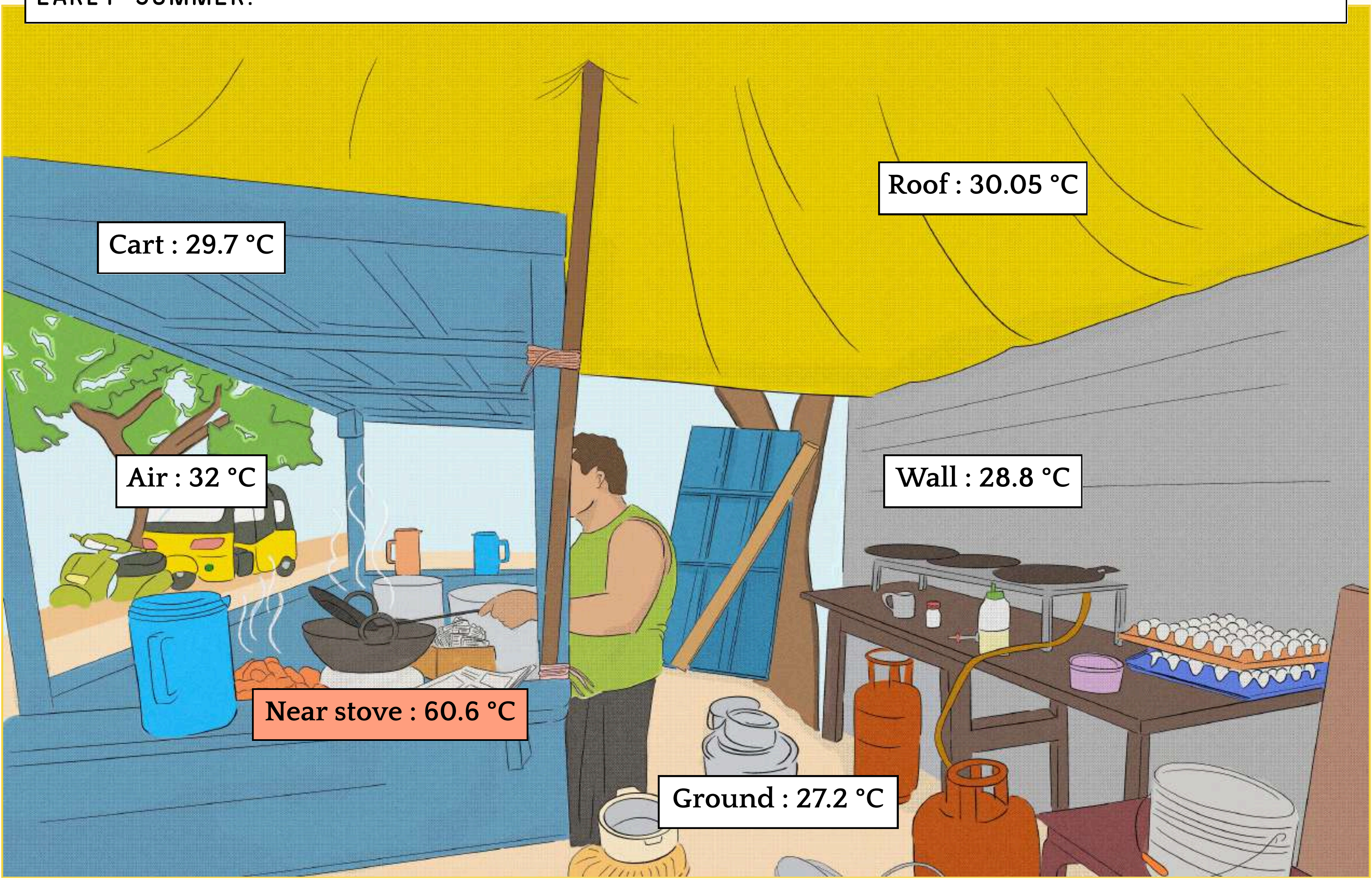
protect yourself and others!

Street Vendor Smiling in Bustling Varanasi Market - Manu Prasad on Pexels

DID YOU KNOW THAT HEAT *is a silent killer?*

MURUGESH RUNS A FOOD STALL. HE OPERATES HIS STALL DURING THE PEAK AFTERNOON HEAT THROUGH THE YEAR, SERVING LUNCH TO CUSTOMERS.

LET'S TAKE A LOOK AT SURFACE TEMPERATURES EXPERIENCED BY HIM IN HIS STALL IN EARLY SUMMER.



THE AIR TEMPERATURE AROUND HIS STALL IS 32 °C AT 1 PM ON AN EARLY SUMMER'S DAY. HOWEVER, HIGH HUMIDITY LEVELS (67.5%) MAKES IT FEEL HOTTER – CLOSER TO 40 °C.

ALTHOUGH MURUGESH GRADUALLY BECOMES ACCUSTOMED TO THE DISCOMFORT, SUCH HIGH HEAT LEVELS ARE NOT HEALTHY FOR THE HUMAN BODY AND CAN POSE SERIOUS HEALTH RISKS.

HOW DO YOU KNOW IF YOU ARE VULNERABLE TO HEAT?

Even if you are exposed to the same levels of heat as the next vendor, you might experience heat differently from them. It is important to understand what factors may make you vulnerable to heat-related illnesses. **This exercise will help you identify personal and work-related factors that put you at greater risk.**

Circle as many options that apply to you under each question. **Options in red denote higher vulnerability - choosing more of these indicate the many ways in which your vulnerability is compounded.** Options in green indicate relatively safer conditions.

HOW OLD ARE YOU?

0 - 6 years **7 - 59 years** **above 60 years**

The body is able to cool itself less effectively above 60 years of age, and dehydrates faster. Children are more vulnerable to extreme heat because they generate and absorb heat faster, cool down less efficiently, and have developing immune systems.

WHAT IS YOUR GENDER?

Man **Woman** **Other**

Toilet access is especially challenging for women and trans-women due to lack of good quality toilets in most Indian cities.

ARE YOU PREGNANT

Yes **No**

Exposure to high temperatures during pregnancy increases the risk of complications such as reduced birth weight, preterm labour, and neonatal illness.

Continued on the next page...

HOW DO YOU KNOW IF YOU ARE VULNERABLE TO HEAT?

DO YOU HAVE ANY OF THE FOLLOWING HEALTH CONDITIONS? (CHOOSE AS MANY AS APPLICABLE)

Diabetes | High BP | Asthma | Kidney Disease | Obesity | None

These conditions make one less likely to sense and respond to temperature changes.

ARE YOU CURRENTLY TAKING MEDICATION FOR ANY OF THE FOLLOWING? (CHOOSE AS MANY AS APPLICABLE)

Cold / Flu | Diabetes | Blood Pressure | Diarrhea | Body Pain | None

Certain medications can slightly reduce your ability to sense heat, sweat, or retain water. This does not mean that you should stop taking it, but rather that you must ensure to hydrate adequately.

DO ANY OF THE FOLLOWING WORKING CONDITIONS APPLY TO YOU? (CHOOSE AS MANY AS APPLICABLE)

No shade / exposed to direct sun | Exposed to pollution | Work near heat source like stove / clothes iron | Semi - shaded

If you chose any of the red colored options, you are more at risk of heat stress.

HEAT EXPOSURE CAN LEAD TO MORE SERIOUS HEALTH CONDITIONS SUCH AS HEAT EXHAUSTION AND HEAT STROKE, WHICH CAN BE FATAL.

IN 2024, INDIA EXPERIENCED ITS LONGEST RECORDED HEATWAVE IN MORE THAN A DECADE LEADING TO MORE THAN 44,000 CASES OF HEATSTROKE.*

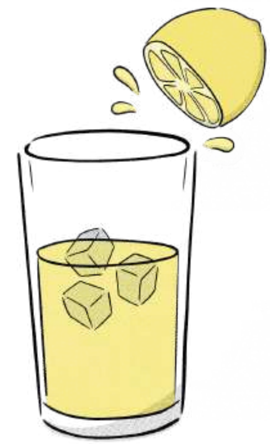
*Prabhu et al. (2025). How Extreme Heat is Impacting India : Assessing District-level Heat Risk, Council on Energy, Environment and Water

HEAT SAFETY IS EASY..

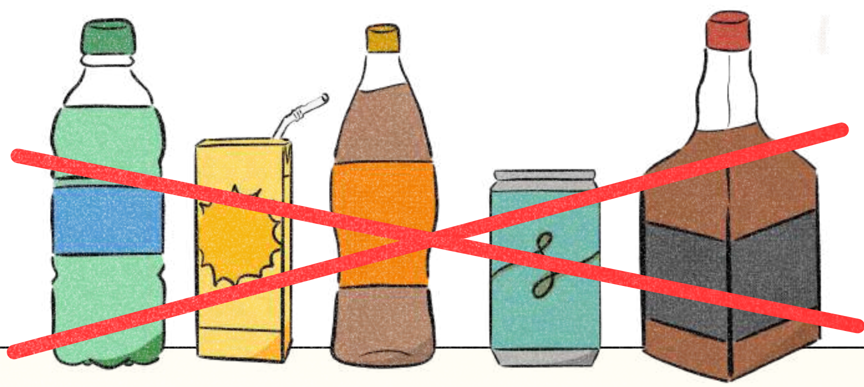
protect yourself with these simple steps!

HYDRATE.

Hydrate with water, lemon juice or coconut water throughout the day and not just when you feel thirsty.



Do not substitute water with O.R.S / Electral to quench thirst as it may cause diarrhea or further dehydration



Avoid sugary drinks including soft drinks and energy drinks as these will not help during heat stress.

HYDRATE YOURSELF
THROUGHOUT THE DAY
AND NOT JUST WHEN
YOU FEEL THIRSTY!

HEAT SAFETY IS EASY..

protect yourself with these simple steps!

TAKE BREAKS IN SHADE.

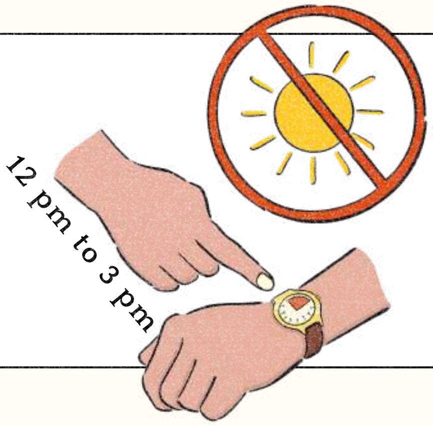
Take breaks in the shade — under a tree, umbrella, or shaded stall — during the hottest hours of the day (12 PM–3 PM). **During peak summer, try to take a 5-minute break every hour.**

WEAR COTTON.

Wear light-colored, loose **cotton clothes and cover your head** with a cap, scarf, or wet cloth.

COOL WITH WATER.

Cool down your body safely by **washing your face and hands with cool water,** or wipe skin with a damp cloth.



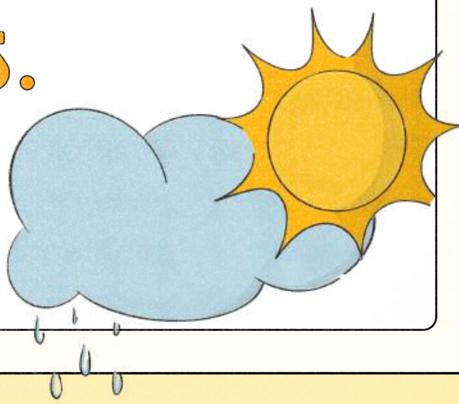
PLAN WORK.

Plan your work to **avoid peak sun exposure between 12 PM and 3 PM.** If possible, set up your stall early in the morning or later in the evening when it is cooler.

HEAT SAFETY IS EASY..

protect yourself with these simple steps!

FOLLOW WEATHER UPDATES.



Follow weather updates to be prepared for hot weather. Help others check **TV weather forecasts or TN ALERT mobile app.**

DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR ANDROID DEVICES

DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR APPLE DEVICES

TN ALERT

HELP EACH OTHER!

Look out for each other during extreme heat. **Keep an eye out for the elderly, pregnant women and small children.**

Help elders with accessing online resources like weather apps so that they may also stay safe.

HEAT RELATED ILLNESS IS MANAGEABLE, IF YOU KNOW – WHAT TO WATCH OUT FOR

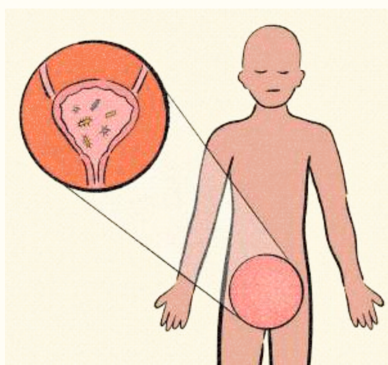
ARE YOU EXPERIENCING ANY OF THE FOLLOWING MILD TO MODERATE SYMPTOMS?

Mild swelling in hands, feet and ankles

Headache

Itchy rash / Prickly heat

Heavy sweating and feeling overheated



Burning sensation / Difficulty urinating with dark yellow urine

OTHER SYMPTOMS

Nausea / Vomiting

Extreme thirst

Fatigue / Inability to continue activities

IF YOU ARE EXPERIENCING ANY OF THE ABOVE, YOU MIGHT BE UNDERGOING HEAT STRESS.

SEEK SHADE

COOL YOUR BODY

HYDRATE WITH WATER / O.R.S.

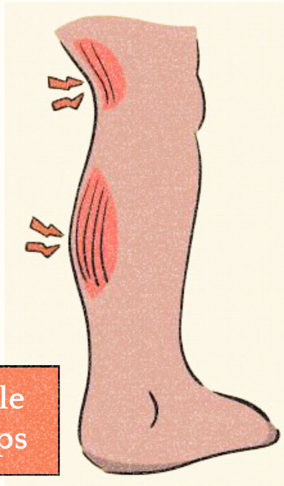
HEAT RELATED ILLNESS IS MANAGEABLE, IF YOU KNOW - WHAT TO WATCH OUT FOR

ARE YOU EXPERIENCING ANY OF THE FOLLOWING MODERATE TO SEVERE SYMPTOMS?

Rapid heartbeat / Shallow breathing

Nausea / Vomiting

Dizziness / Lightheadedness



Muscle cramps

OTHER SYMPTOMS

- Throbbing headache
- Lightheadedness
- Profound weakness
- Convulsions
- Seizures
- Coma

Loss of consciousness

Severe over heating of body where the core body temperature reaches 104°F or 40°C

Flushed, dry, red colored skin - which is itchy but with no visible eruption/ boils.

IF YOU ARE EXPERIENCING ANY OF THE ABOVE SYMPTOMS, YOU MIGHT BE UNDERGOING HEAT EXHAUSTION WHICH MAY LEAD TO HEAT STROKE.

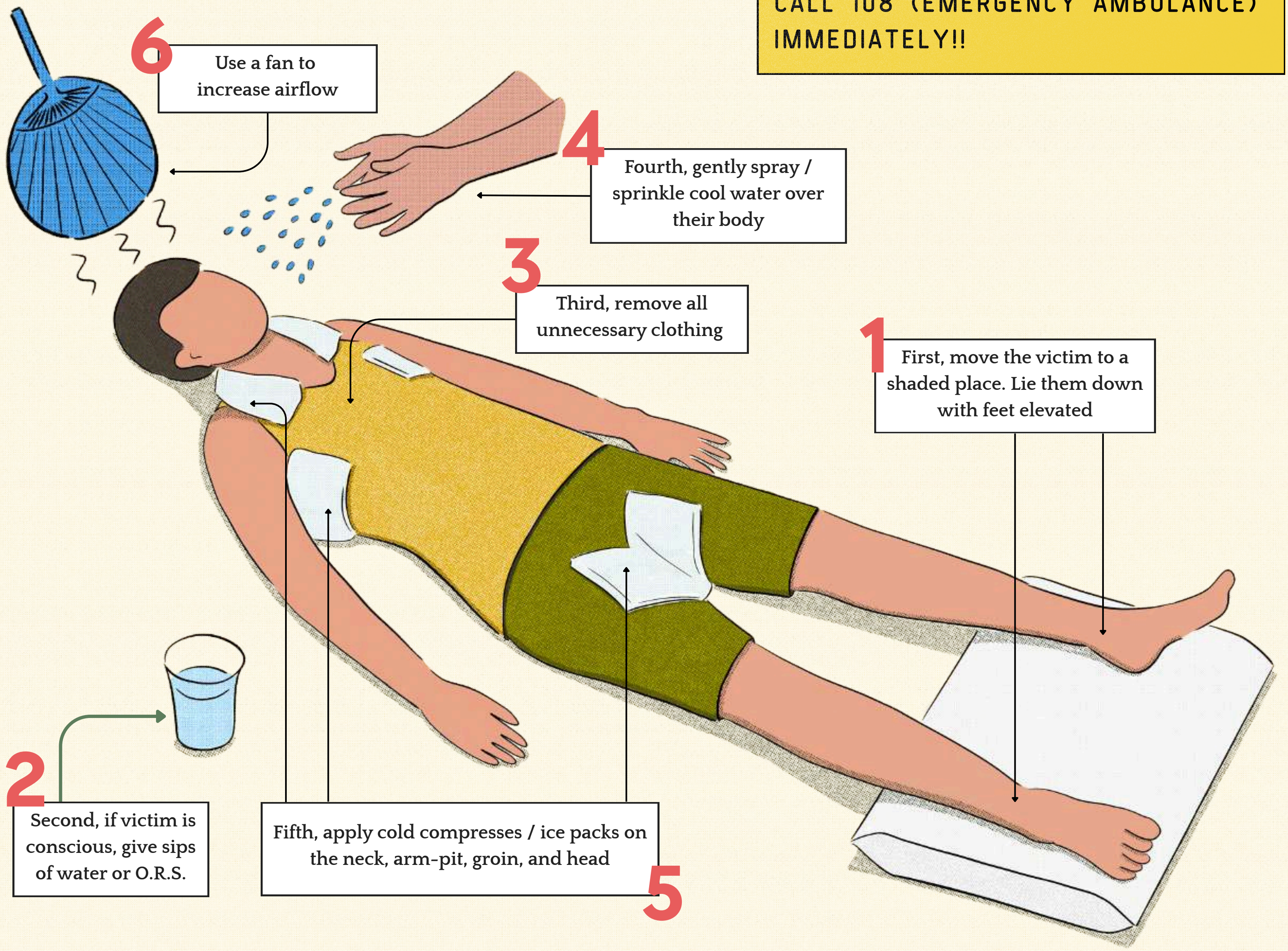
SEEK FIRST AID IMMEDIATELY

HEAT STROKE FIRST AID

Rapid cooling should be carried out **within 30 minutes of fainting.**
If heat exhaustion is untreated it can progress to **heat stroke.**

RAPID COOLING PROCESS

HEAT STROKE IS LIFE THREATENING!
CALL 108 (EMERGENCY AMBULANCE) IMMEDIATELY!!



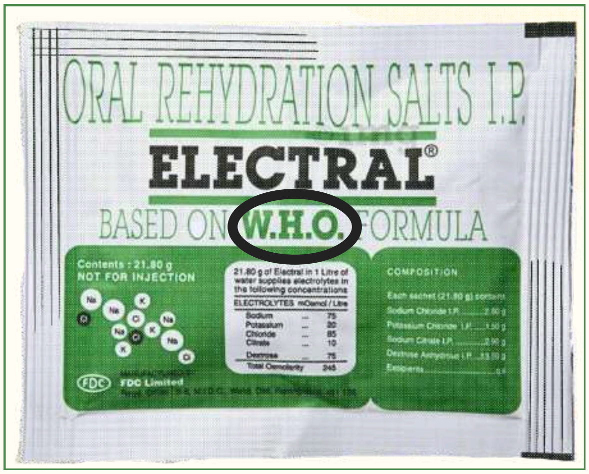
IF THE VICTIM STARTS SHIVERING, STOP ALL COOLING MEASURES AND COVER THEM TILL THE SHIVERING STOPS.

RESUME COOLING ONLY AFTER THEY STOP SHIVERING!

ORAL REHYDRATION SALTS – O.R.S.

O.R.S SOLUTION IS USED TO TREAT DEHYDRATION DUE TO HEAT STRESS. CONSUMING O.R.S REPLACES LOST ESSENTIAL MINERALS AND SALTS IN THE BODY. 1 SACHET OF O.R.S IS GENERALLY DISSOLVED IN EITHER 1 LITRE OR 200 ML OF WATER TO MAKE A SOLUTION.

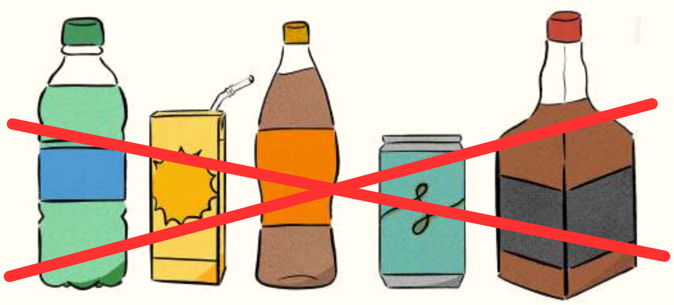
CHECK THE SACHET FOR SPECIFIC DETAILS ON AMOUNT OF WATER NEEDED TO MAKE THE SOLUTION.



ALWAYS BUY W.H.O. RECOMMENDED O.R.S. FORMULA.

PRODUCTS LABELLED WITH F.S.S.A.I ARE NOT O.R.S. AND WILL NOT HELP DURING HEAT STRESS.

AVOID SUGARY DRINKS INCLUDING SOFT DRINKS AND ENERGY DRINKS AS THESE ARE NOT O.R.S. WILL NOT HELP DURING HEAT STRESS

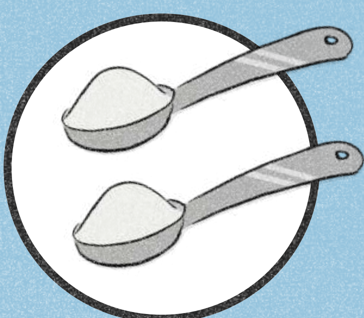


ORAL REHYDRATION SALTS SOLUTION

do it yourself recipe

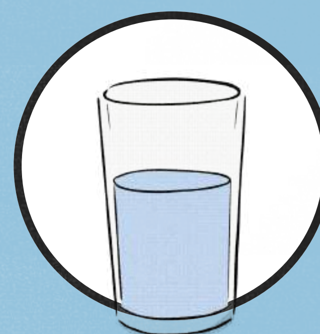
IF W.H.O. RECOMMENDED O.R.S. SACHETS ARE NOT ACCESSIBLE, YOU CAN MAKE YOUR OWN O.R.S SOLUTION AT HOME WITH THIS RECIPE.

2 teaspoons of sugar



A pinch of salt

200 ml / a glass of water



O.R.S SOLUTION RECIPE

TAKE 1 GLASS OR 200 ML OF WATER AND MIX IN 2 TEASPOONS OF SUGAR AND A PINCH OF SALT

O.R.S. SHOULD BE CONSUMED ONLY IN DIRE SITUATIONS.

IT SHOULD NOT BE TAKEN ON A DAILY BASIS FOR REGULAR HYDRATION.

OVER-CONSUMPTION OF O.R.S. MAY LEAD TO FURTHER DEHYDRATION.

ONLINE RESOURCES

HEAT SAFETY VIDEO

HEAT SAFETY BOOKLET

HEAT SAFETY POSTERS

DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR ANDROID DEVICES

DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR APPLE DEVICES

FOR EMERGENCY ASSISTANCE:

STATE EMERGENCY CONTROL ROOM: 1070
DISTRICT EMERGENCY CONTROL ROOM: 1077

FOLLOW OFFICIAL GOVERNMENT ADVISORIES ISSUED BY THE TAMIL NADU STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY (TNSDMA).

Street Food Vendor Cooking in Kochi, India - P G on Pexels

Copyright © 2026 Greater Chennai Corporation, Resilient Cities Catalyst, Chennai Resilience Centre and Okapi Advisory Services Pvt. Ltd.

ரெசிலியன்ட் சிட்டீஸ் கேட்டலிஸ்ட்
சென்னை ரெசிலியன்ஸ் சென்டர்
ஒகாபி

கடுமையான வெப்பம் இருக்கும் சமயத்தில் பாதுகாப்பாக இருங்கள்

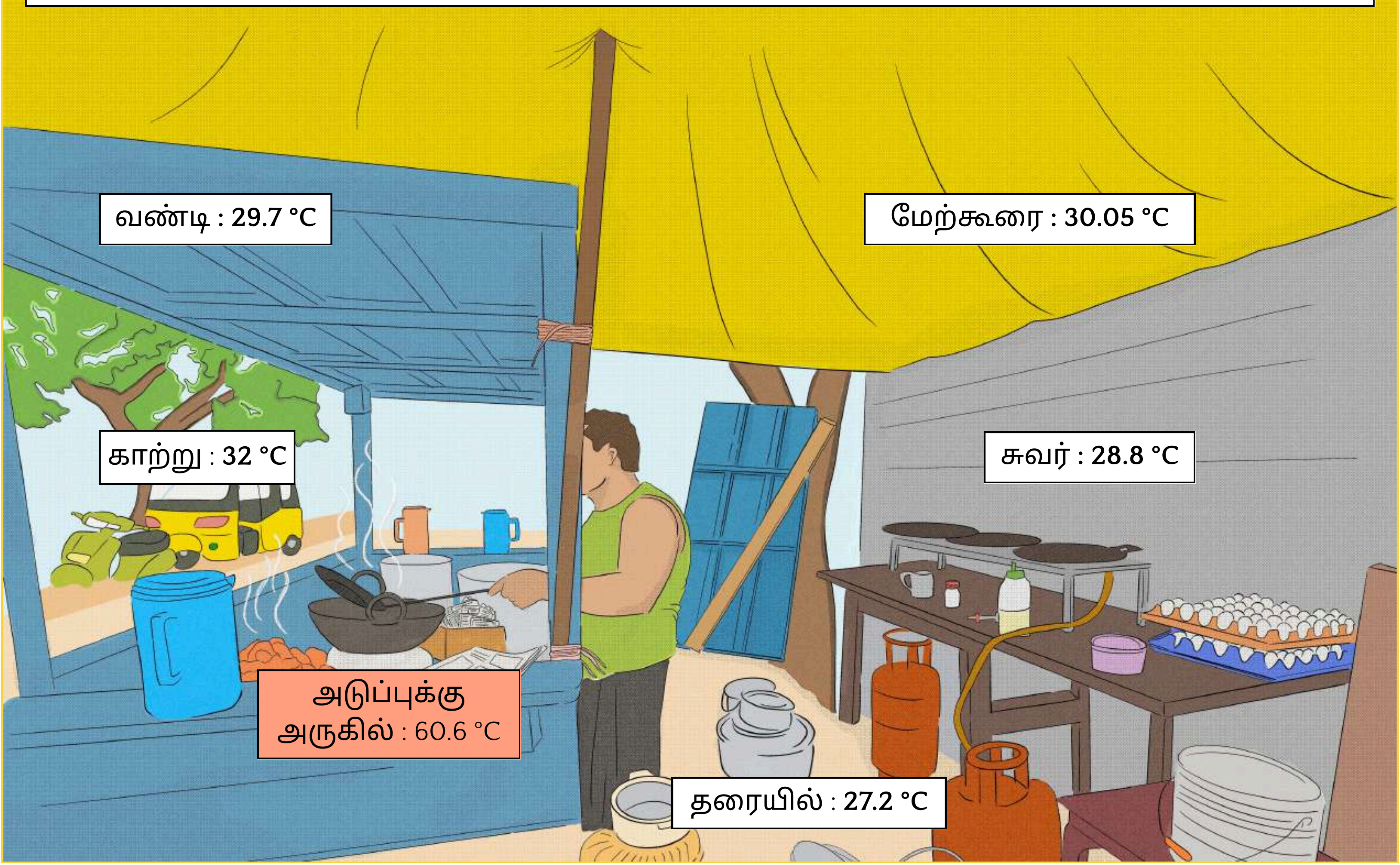
உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

கூட்டம் நிறைந்த வாரணாசி கடைத் தெருவில் உள்ள சாலையோர வியாபாரி -
புகைப்படம்: பெக்சல் இணையதளம். புகைப்படம் எடுத்தவர்: மனு பிரசாத்

வெப்பம் உயிருக்கே ஆபத்தானதாக இருக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முருகேஷ் ஒரு உணவுக், கடை நடத்துகிறார். அவர் மதிய நேரத்தின் அதிக வெப்பத்தில் தனது கடையை இயக்கி, வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவு வழங்குகிறார்.

கோடை காலத்தின் ஆரம்பத்தில் அவர் தனது கடையில் எதிர்கொள்ளும் மேற்பரப்பு வெப்பநிலையை நாம் கவனிக்கலாம்.



கோடை காலத்தில் ஆரம்ப நாட்களில் மதியம் 1 மணிக்கு அவரது கடையைச் சுற்றியுள்ள காற்றின் வெப்பநிலை 32 °c - ஆக உள்ளது. எனினும் அங்குள்ள அதிகமான காற்றின் ஈரப்பத அளவுகளின் காரணமாக (67.5%) அது மிகவும் வெப்பமாக - **ஏறக்குறைய 40 °c ஆக இருப்பது போல் உணரப்படுகிறது.**

முருகேஷ் இத்தகைய அசௌகரியத்திற்கு படிப்படியாக பழகிப் போயிருந்தாலும், அதிகமான வெப்ப அளவுகள் மனித உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதாக இருப்பதில்லை மேலும் அது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கடுமையான உடல்நல ஆபத்துகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நீங்கள் வெப்ப பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் நிலையில் இருக்கிறீர்களா என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வீர்கள்?

உங்களுக்கு பக்கத்தில் உள்ள கடைக்காரரர் எதிர்கொள்ளும் அதே வெப்ப அளவுகளைதான் நீங்களும் எதிர் கொள்வீர்கள் என்றாலம், அவர்களைக் காட்டிலும் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அனுபவம் மாறுபட்டதாக இருக்கக்கூடும். உங்களை அதிக ஆபத்தில் ஆழ்த்தும் தனிப்பட்ட மற்றும் வேலை தொடர்பான காரணிகளை அடையாளம் காண இந்தப் பயிற்சி உதவும்.

ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே எத்தனை அம்சங்கள் பொருந்துமோ அவை அத்தனையையும் வட்டமிடவும். சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பவை அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதைக் குறிக்கிறது - இவற்றில் அதிகமானவற்றைத் தேர்வு செய்வது உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயம் எப்படி பன் மடங்காக பெருகுகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. பச்சை நிறத்தில் இருப்பவை ஓரளவுக்கு பாதுகாப்பான நிலைகளை உணர்த்துகிறது.

உங்களது வயது என்ன?

0 - 6 வயது　　7 - 59 வயது　　60 வயதுக்கு மேல்

60 வயதுக்கு மேல் உடல் தானாகவே குளிர்ச்சியடையும் தன்மை குறைந்து விடுகிறது மேலும் அதன் தண்ணீர்ச் சத்தினை விரைவாக இழக்கிறது. குழந்தைகள் மிகவும் கடுமையான வெப்பத்தினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள் ஏனெனில் அவர்களின் உடல் விரைவாக சூடாகிறது மேலும் அதிக வெப்பத்தை விரைவாக உடலில் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர், அதேவேளை உடலின் குளிர்ச்சி அடையும் தன்மை குறைவாக இருக்கும் மேலும் அவர்களது நோயெதிர்ப்பு மண்டலமும் வளர்ச்சி அடையும் நிலையில் இருக்கும்.

உங்களது பாலினம் என்ன?

ஆண்　　பெண்　　மற்றவர்

பெரும்பாலான இந்திய நகரங்களில் சுத்தமான கழிப்பறை வசதிகள் குறைவாக இருப்பதன் காரணமாக பெண்கள் மற்றும் திருநங்கைகள் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது என்பது மிகவும் சவாலாக உள்ளது.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்களா?

ஆம்　　இல்லை

கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் கடுமையான வெப்பத்திற்கு ஆட்படுவது குழந்தை குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல், குறைப் பிரசவம் மற்றும் பிறந்த உடனே நோயுறுதல் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

அடுத்த பக்கத்தில் தொடர்கிறது

நீங்கள் வெப்ப பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் நிலையில் இருக்கிறீர்களா என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வீர்கள்?

உங்களுக்கு பின்வரும் ஆரோக்கிய பாதிப்புகள் ஏதாவது உள்ளதா? (பொருந்தக் கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்)

நீரிழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்)	உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்த கொதிப்பு)	ஆஸ்துமா
சிறுநீரக நோய்	உடற் பருமன்	எதுவுமில்லை

இந்த பாதிப்புகள் இருந்தால் வெப்ப நிலையில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களை கவனித்து சரியான நடவடிக்கையை எடுப்பது இயலாத செயலாகிவிடும்.

பின்வரும் ஏதேனும் பாதிப்புகளுக்கு நீங்கள் தற்போது மருந்து எடுத்து வருகிறீர்களா? (பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்)

நீரிழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்)	உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்த கொதிப்பு)	சளி / காய்ச்சல்
வயிற்றுப் போக்கு	உடல் வலி	எதுவுமில்லை

ஒருசில மருந்துகள் வெப்பத்தை நீங்கள் உணரும் திறனையும், வியர்வை அல்லது உடலில் நீர் அளவினைப் பராமரிப்பதையும் பாதிக்கக்கூடும். அதற்காக அந்த மருந்துகள் எடுப்பதை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை, ஆனால் நீங்கள் போதுமான அளவு நீர்ச்சத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பின்வரும் ஏதாவது பணி சூழ்நிலை உங்களுக்கு பொருந்துகிறதா? (பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்)

நிழல் இன்மை / நேரடியாக சூரிய ஒளியில் வேலை செய்தல்	மாசு பாதிப்புக்கு ஆளாகுதல்	அடுப்பு / துணிகளை இஸ்திரி செய்யும் அமைப்புக்கு அருகில் பணி செய்தல்	ஓரளவுக்கு நிழலான இடம்

நீங்கள் ஏதாவது சிவப்பு அம்சங்களைத் தேர்வு செய்தால், வெப்ப பாதிப்பு ஏற்படும் அதிக அபாயத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்.

வெப்ப பாதிப்புக்கு ஆளாதல் மிகவும் தீவிரமான சுகாதார பாதிப்புகளான வெப்பச் சோர்வு மற்றும் வெப்ப வாதத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும், அவை உயிருக்கே ஆபத்தானதாக மாறக்கூடும். 2024 ஆம் ஆண்டில், இந்தியா பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக பதிவுசெய்யப்பட்ட மிக நீண்ட வெப்ப அலையை அனுபவித்தது.இதனால் 44,000-க்கும் அதிகமானோர் வெப்பவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டனர்.*

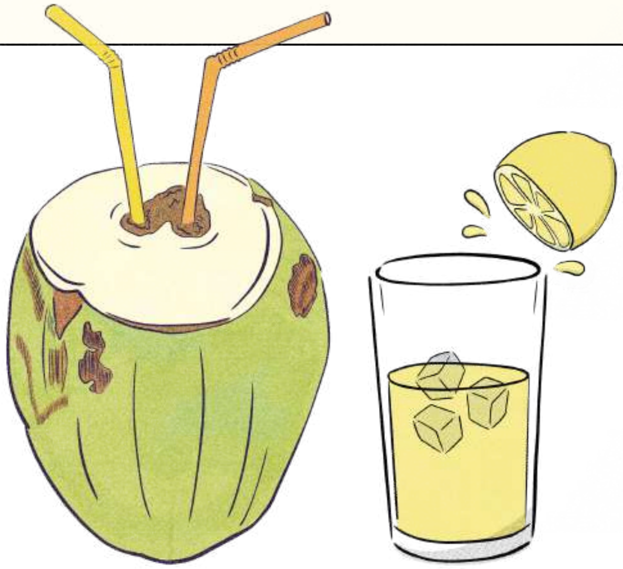
***பிரபு மற்றும் பலர் (2025). மிகக் கடுமையான வெப்பம் இந்தியாவை எப்படி பாதிக்கிறது: மாவட்ட ஆளவிலான வெப்ப அபாயத்தை மதிப்பிடுதல் ஆற்றல், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நீர் கவுன்சில்.**

வெப்பப் பாதுகாப்பு எளிமையானது.

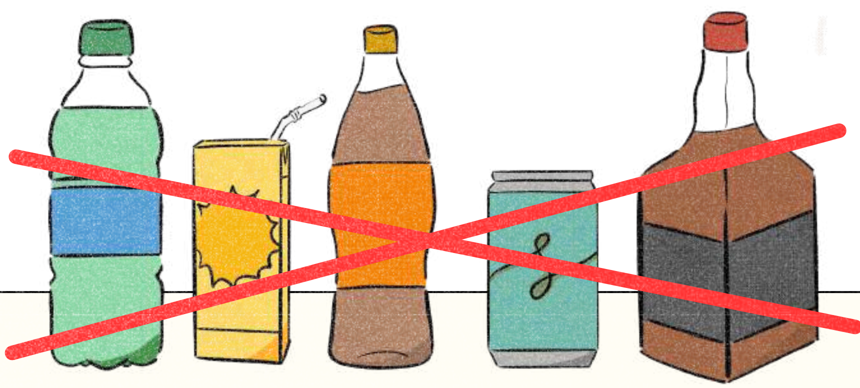
இந்த எளிமையான நடவடிக்கைகள் மூலமாக
உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீர்சத்தை அதிகரித்தல்.

உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் போது மட்டுமல்ல, நாள் முழுவதும் தண்ணீர், எலுமிச்சை சாறு அல்லது இளநீர் போன்றவற்றை கொண்டு நீர்ச்சத்தை அதிகரித்திடுங்கள்.



தாகத்தை அடக்குவதற்கு தண்ணீருக்கு பதிலாக ஓ.ஆர்.எஸ் / எலக்ட்ரால் போன்றவற்றை பயன்படுத்தாதீர்கள் ஏனெனில் அது வயிற்றுப் போக்கை அல்லது கூடுதலான நீர்ச்சத்து இழப்பை ஏற்படுத்தலாம்.



மென் பானங்கள் மற்றும் ஆற்றல் பானங்கள் உள்பட சர்க்கரை பானங்களுடன் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள் ஏனெனில் வெப்ப பாதிப்பு சமயத்தில் இது உங்களுக்கு உதவி செய்யாது.

உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் போது மட்டுமல்ல.

நாள் முழுவதும் நீர்ச்சத்தை அதிகரித்திடுங்கள்.

வெப்பப் பாதுகாப்பு எளிமையானது.

இந்த எளிமையான நடவடிக்கைகள் மூலமாக உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அவ்வப்போது இடைவேளையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு நிழலில் இருங்கள்.

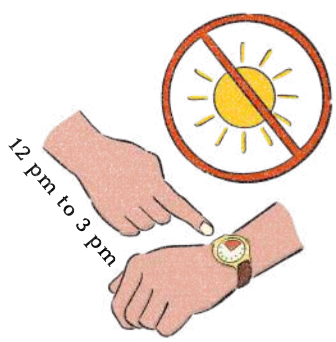
நாளின் அதிக வெப்பமான சமயத்தில் (மதியம் 12 - மாலை 3 மணி) - மரத்தடியின் கீழ், குடையின் கீழ், அல்லது கடையின் நிழலில் இருங்கள். கோடைக் காலத்தின் உச்சத்தில், ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு 5-நிமிட இடைவேளையில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

பருத்தி ஆடையை அணியவும்.

வெளிர் நிற, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியவும் மேலும் உங்கள் தலையைய ஒரு தொப்பி, துணி அல்லது ஈரத் துணியால் மூடிக் கொள்ளவும்.

தண்ணீரைக் கொண்டு குளிர்விக்கவும்.

குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு உங்களது முகம் மற்றும் கைகளை கழுவுவதன் மூலமாக உங்கள் உடலை குளிர்விக்கவும், அல்லது ஒரு ஈரத் துணி கொண்டு உங்கள் உடலை துடைத்துக்கொள்ளவும்.



பணியைத் திட்டமிடவும்.

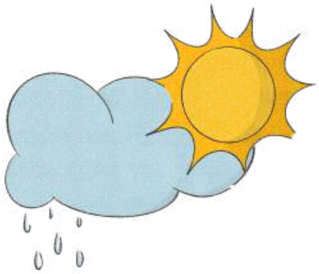
மதியம் 12 முதல் மாலை 3 மணி வரை உச்சக்கட்ட சூரிய ஒளி பாதிப்பைத் தவிர்க்க உங்கள் பணியைத் திட்டமிடவும். முடிந்தால், உங்களது கடையை அதிகாலையில் அல்லது மாலையில் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போது கடை நடத்தவும்.

வெப்பப் பாதுகாப்பு எளிமையானது.

இந்த எளிமையான நடவடிக்கைகள் மூலமாக
உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பருவநிலை தகவல்களை அறிந்து கொள்ளவும்

வெப்பமான பருவநிலைக்கு தயாராக இருப்பதற்காக பருவநிலைத் தகவல்களை அறிந்துகொள்ளவும். தொலைக்காட்சி பருவநிலை முன்னெச்சரிக்கைகள் அல்லது டி.என் அலர்ட் மொபைல் செயலியை பார்க்க மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்.



ஆண்டிராய்டு சாதனங்களுக்கான டி.என் அலர்ட் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

ஆப்பிள் சாதனங்களுக்கான டி.என் அலர்ட் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

டி.என் அலர்ட்

ஒருவருக்கு ஒருவர் ஊதவி செய்யுங்கள்!

மிகவும் கடுமையான வெப்பம் இருக்கும் சமயத்தில் ஒருவர் மற்றவரை அக்கறையுடன் கவனிக்கவும். வயதானவர்கள், கர்ப்பணிப் பெண்கள் மற்றும் சிறு குழந்தைகள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

பருவநிலை செயலிகள் போன்ற ஆன்லைன் வளங்களை வயதானவர்கள் அணுகுவதற்கு உதவி செய்யுங்கள் அதனால் அவர்களும் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.

நீங்கள் எது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால் - வெப்பம் தொடர்பான நோய்களை சிறப்பாக கையாளலாம்

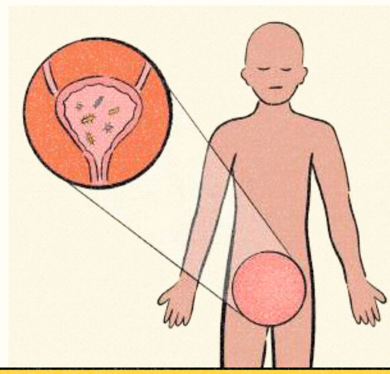
பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது லேசானது முதல் மிதமான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறதா?

கை கால்களில் லேசான வீக்கம்

தலைவலி

தோல் அரிப்பு / வேர்க்குரு

அதிக வியர்வை மற்றும் உடல் அதிக வெப்பமாக உணரப்படுதல்



சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் / சிரமம் இருத்தல் அத்துடன் சிறுநீர் மஞ்சளாக இருத்தல்

மற்ற அறிகுறிகள்

குமட்டல் / வாந்தி எடுத்தல்

மிகக் கடுமையான தாகம்

சோர்வு / செயல்களைச் தொடர்ந்து செய்ய இயலாமை

மேற்கூறிய ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால் நீங்கள் வெப்ப அழுத்தத்தை அனுபவிக்க் கூடும்.

நிழலில் இருக்கவும்

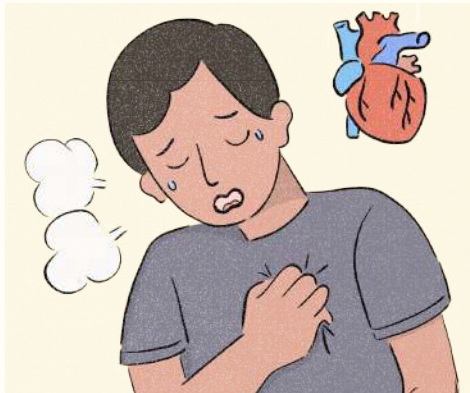
உங்கள் உடலை குளிர்ச்சியாக வைக்கவும்

தண்ணீர் / ஓ.ஆர்.எஸ் கொண்டு நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கவும்

நீங்கள் எது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால் - வெப்பம் தொடர்பான நோய்களை சிறப்பாக கையாளலாம்

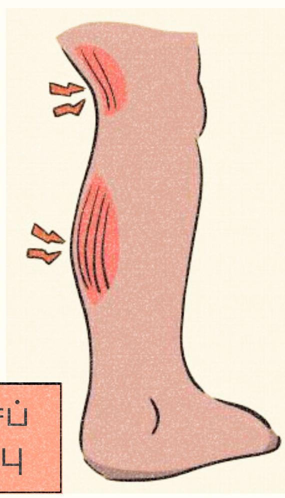
மேற்கூறிய அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு வெப்பச் சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் அது வெப்ப வாதமாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

குமட்டல் / வாந்தி எடுத்தல்



இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு / மெதுவாக சுவாசித்தல்

மயக்கம் / தலைசுற்றல்



தசைப் பிடிப்பு

மற்ற அறிகுறிகள்

மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி

தலைசுற்றல்

கடுமையான பலகீனம்

காக்காய் வலிப்பு

வலிப்பு பாதிப்புகள்

நினைவிழப்பு

உடலின் மைய வெப்பநிலை என்பது 104°F அல்லது 40°C என்ற அளவை அடையும்போது உடல் தீவிரமாக வெப்படைதல்

சருமம் சிவந்து, உலர்வான, சிவப்பு நிறத்திற்கு மாறுதல் - அது அரிப்பை ஏற்படுத்தும் ஆனால் கண்களுக்கு எந்தவிதமான வீக்கமோ / கொப்பளங்களோ தெரிவதில்லை.

மேற்கூறிய அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு வெப்பச் சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் அது வெப்ப வாதமாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

உடனடியாக முதலுதவியை நாடுங்கள்

வெப்ப வாதத்திற்கான முதலுதவி

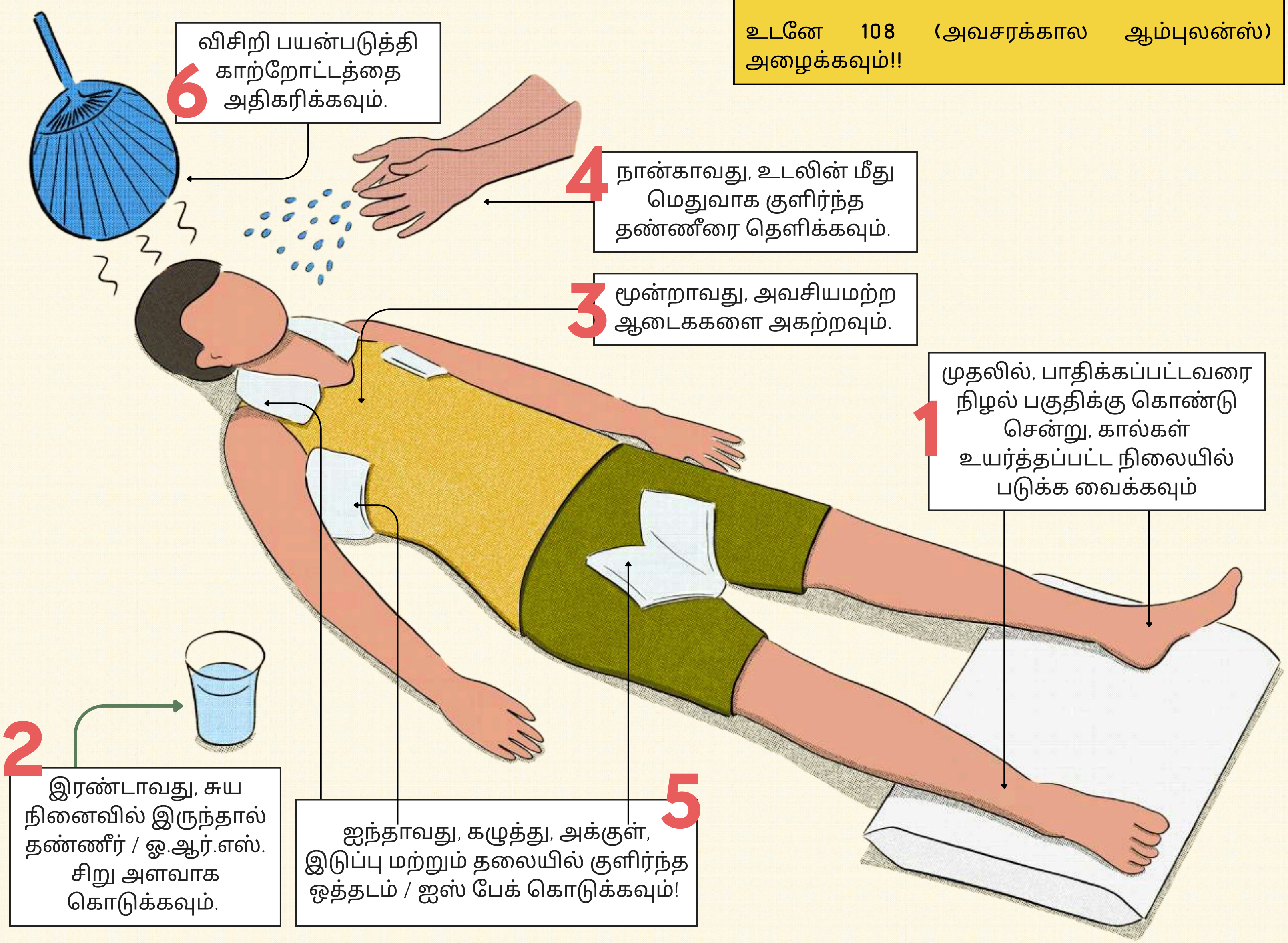
மயக்கம் ஏற்பட்ட 30 நிமிடங்களுக்குள் உடலை விரைவாக குளிர்விக்க வேண்டும்.

வெப்ப பாதிப்புக்கு சிகிச்சை வழங்கவில்லை என்றால் அது வெப்பவாதமாக மாறக்கூடும்.

விரைவாக குளிர்விக்கும் செயல்முறை

வெப்பவாதம் என்பது உயிருக்கு ஆபத்தானது

உடனே 108 (அவசரக்கால ஆம்புலன்ஸ்) அழைக்கவும்!!



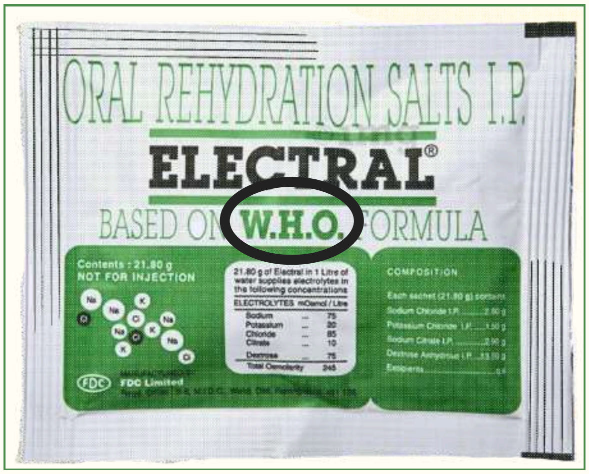
ஒருவேளை பாதிக்கப்பட்டவர் நடுங்க ஆரம்பித்தால், குளிர்விக்கும் அனைத்து செயல்களையும் நிறுத்திவிட்டு நடுக்கம் நிற்கும்வரை அவருக்கு போர்த்தி விடுங்கள்.

அவருக்கு நடுக்கம் நின்ற பிறகு மட்டுமே குளிர்விக்கும் செயலை தொடருங்கள்!

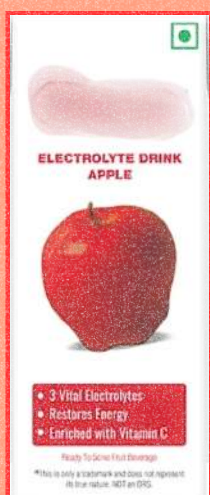
வாய்வழி நீர்ச்சத்து அதிகரிக்கும் உப்புகள் - ஓ.ஆர்.எஸ்

ஓ.ஆர்.எஸ் திரவம் வெப்ப அழுத்தத்தின் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நீரிழப்பை சரி செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஓ.ஆர்.எஸ் திரவத்தை குடிப்பது உடலில் இழக்கப்பட்ட அத்தியாவசிய தாதுக்கள் மற்றும் உப்புகளை மீண்டும் வழங்க உதவுகிறது. 1 சாசேட்டை ஓ.ஆர்.எஸ் கலவை என்பது 1 லிட்டர் அல்லது 200 மிலி தண்ணீரில் கரைசலை உருவாக்க பொதுவாக கலக்கப்படுகிறது.

இந்த கரைசலை உருவாக்க எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை என்பது குறித்த விவரங்களுக்கு அந்த சாசேட்டின் பின்புறத்தை பார்க்கவும்.

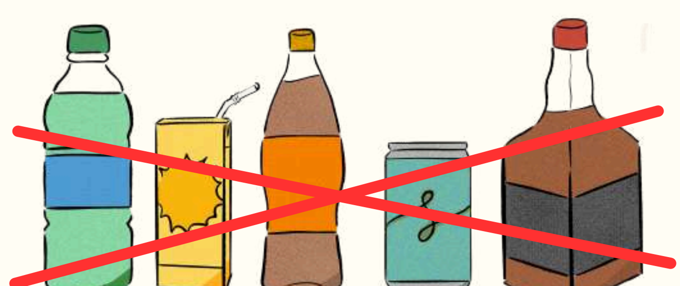


எப்போதும் உலக சுகாதார நிறுவனம் மூலமாக பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஓ.ஆர்.எஸ் கலவையை மட்டுமே வாங்குங்கள்.



எஃப்.எஸ்.எஸ்.ஏ.ஐ உடன் சேர்த்து லேபிள் இடப்பட்டது ஓ.ஆர்.எஸ் கிடையாது மேலும் அது வெப்ப அழுத்தத்தின் போது உங்களுக்கு எந்த பலனையும் தராது.

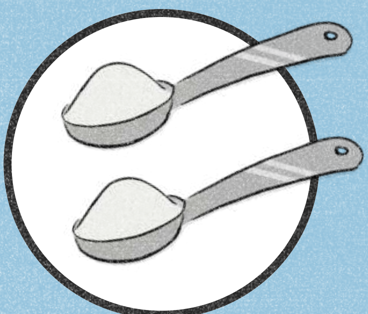
மென் பானங்கள் மற்றும் ஆற்றல் பானங்கள் உள்பட சர்க்கரை கலக்கப்பட்ட பானங்களைத் தவிர்க்கவும் ஏனெனில் அவைவ ஓ.ஆர்.எஸ்ஸ் அல்ல, மேலும் வெப்ப அழுத்தத்தின் போது உதவாது.



வாய்வழி நீர்ச்சத்து அதிகரிக்கும் உப்பு கரைசல் - நீங்களாகவே தயாரிக்கும் முறை

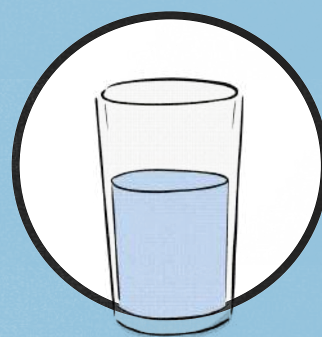
ஒருவேளை உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஓ.ஆர்.எஸ் பாக்கெட்டுகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் நீங்கள் இந்த முறையின் மூலமாக வீட்டியேயே உங்களது சொந்த ஓ.ஆர்.எஸ் கரைசலை தயாரிக்க முடியும்.

2 தேக்கரண்டிகள் சர்க்கரை



ஒரு சிட்டிகை உப்பு

200 மிலி / ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர்



ஓ.ஆர்.எஸ் கரைசல் செய்முறை

1 கிளாஸ் அல்லது 200 மிலி தண்ணீரை எடுத்து அதில் 2 தேக்கரண்டிகள் சர்க்கரை மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பை கலக்கவும்

ஓ.ஆர்.எஸ் என்பது அரிய சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

அதனை தினமும் நீர்ச்சத்து பெறுவதற்கான ஒரு முறையாக பயன்படுத்தக் கூடாது.

ஓ.ஆர்.எஸ் கரைசலை அதிகமாக பருகுவது எதிர்காலத்தில் நீர்ச்சத்து இழப்பை ஏற்படுத்த காரணமாக அமையலாம்.

ஆன்லைன் வளங்கள்

வெப்பப் பாதுகாப்பு வீடியோ

வெப்பப் பாதுகாப்பு கைப்புத்தகம்

வெப்பப் பாதுகாப்பு போஸ்டர்கள்

ஆண்டிராய்டு சாதனங்களுக்கான டி.என் அலர்ட் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

ஆப்பிள் சாதனங்களுக்கான டி.என் அலர்ட் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

அவசர உதவிக்காக:

மாநில அவசர கட்டுப்பாட்டு அறை: **1070**
மாவட்ட அவசர கட்டுப்பாட்டு அறை: **1077**

அரசாங்கத்தின் அதிகாரப்பூர்வ வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்-தமிழ்நாடு மாநில பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம்

சாலையோர உணவு விற்பனையாளர் இந்தியாவின் கொச்சியில் சமையல் செய்தல் - புகைப்படம்: பெக்சல் இணையதளம். புகைப்படம் எடுத்தவர்: பி. ஜி.

ரெசிலியன்ட்
சிட்டீஸ்
கேட்டலிஸ்ட்

சென்னை
ரெசிலியன்ஸ்
சென்டர்

ஒகாபி

பதிப்புரிமை © 2026 பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி, ரெசிலியன்ட் சிட்டீஸ் கேட்டலிஸ்ட், சென்னை ரெசிலியன்ஸ் சென்டர் மற்றும் ஒகாபி அட்வைசரி சர்வீசஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்