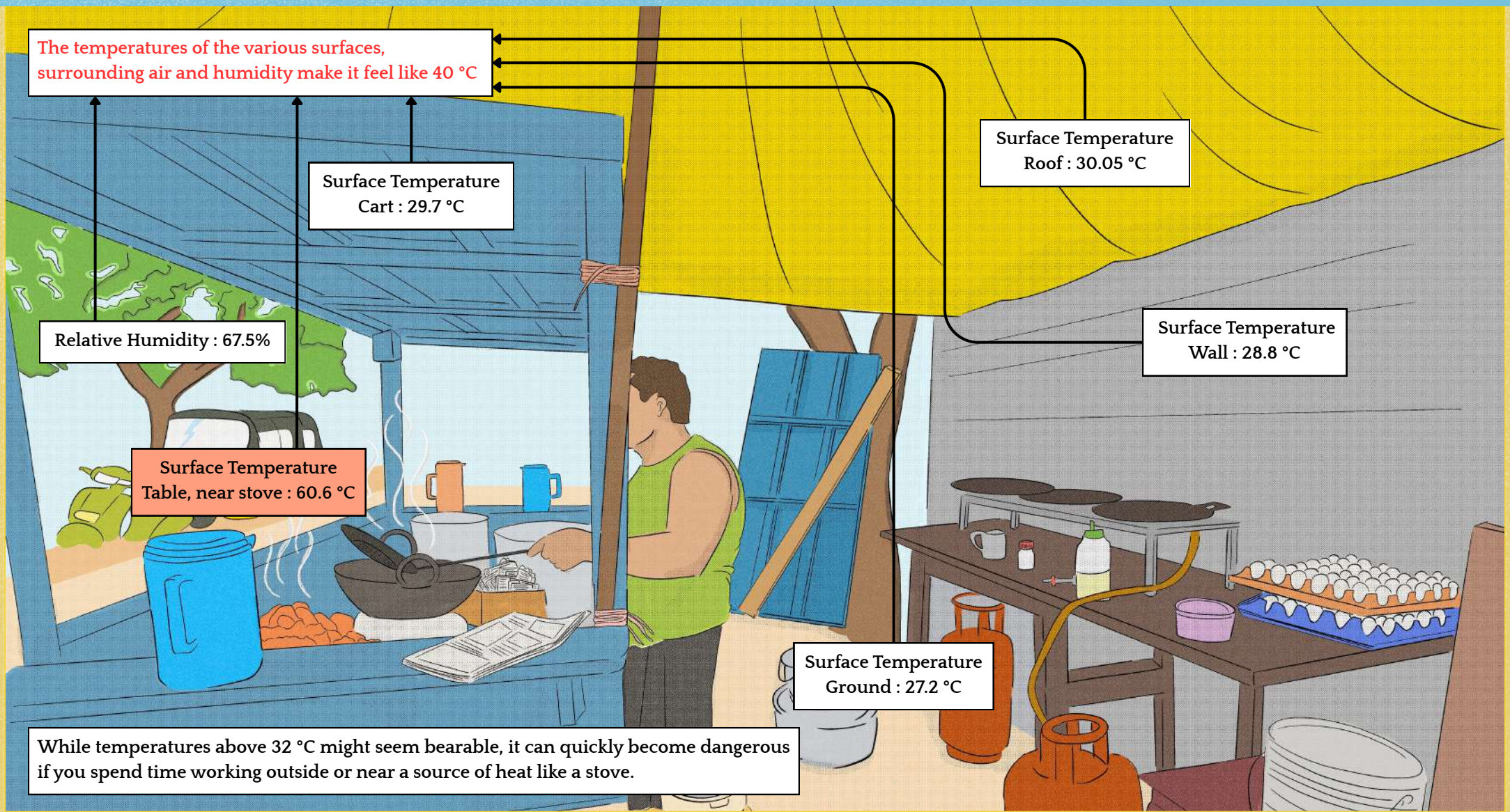


DID YOU KNOW THAT **HEAT** is a silent killer?



IT'S EASY TO STAY SAFE, IF YOU KNOW WHAT TO WATCH OUT FOR... are you experiencing any of the following symptoms?

IF YOU HAVE THE FOLLOWING SYMPTOMS, YOU MIGHT BE EXPERIENCING HEAT STRESS. SEEK SHADE, START COOLING YOUR BODY AND HYDRATING YOURSELF WITH O.R.S OR WATER IMMEDIATELY.

Mild swelling in limbs

Headache

Itchy rash / Prickly heat

Heavy sweating and feeling overheated

Burning sensation / difficulty urinating with dark yellow urine

IF YOU HAVE THE FOLLOWING SYMPTOMS, YOU MIGHT BE EXPERIENCING HEAT EXHAUSTION WHICH MAY LEAD TO HEAT STROKE. SEEK EMERGENCY HELP IMMEDIATELY.

Rapid heartbeat / shallow breathing

Nausea / vomiting

Dizziness / lightheadedness

Muscle cramps

Loss of consciousness

FOR THE COMPLETE LIST OF HEAT SICKNESS AND HEAT STROKE RELATED SYMPTOMS, SCAN THE QR ON THE RIGHT



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).

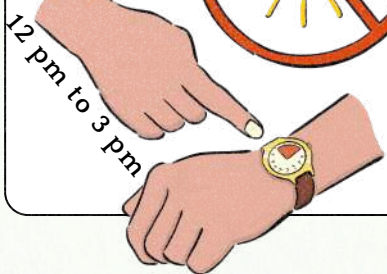
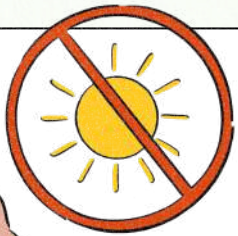


WEAR COTTON.

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.

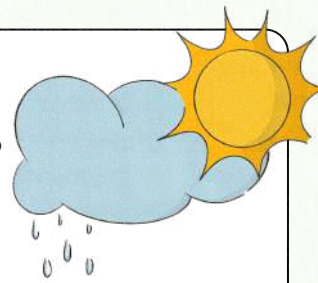


PLAN WORK.

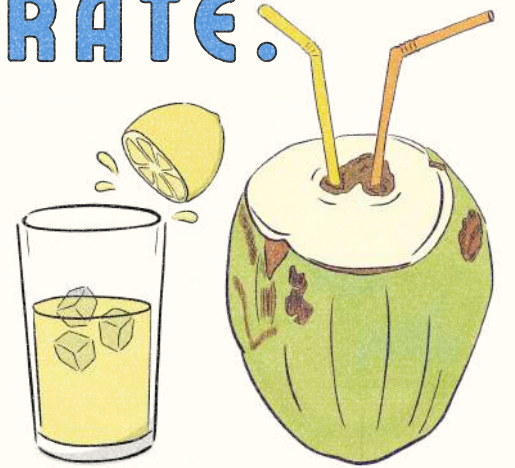
Plan your work to avoid peak sun exposure - between 12 PM and 3 PM.

FOLLOW WEATHER UPDATES.

Follow weather forecasts on TV or on the TN ALERT mobile app.

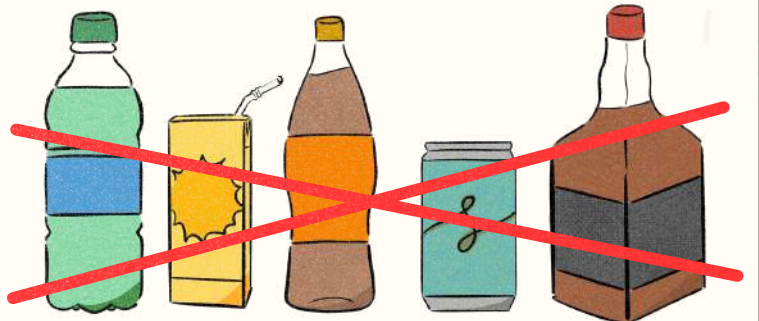


HYDRATE.



Hydrate yourself 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 like soft drinks, alcohol and sports drinks.



HELP EACH OTHER!

KEEP AN EYE OUT FOR THE ELDERLY, PREGNANT WOMEN AND SMALL CHILDREN DURING HEAT.

HELP ELDERS TO ACCESS ONLINE RESOURCES LIKE WEATHER APPS



DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR ANDROID DEVICES



DOWNLOAD THE TN ALERT APP FOR APPLE DEVICES

TN ALERT



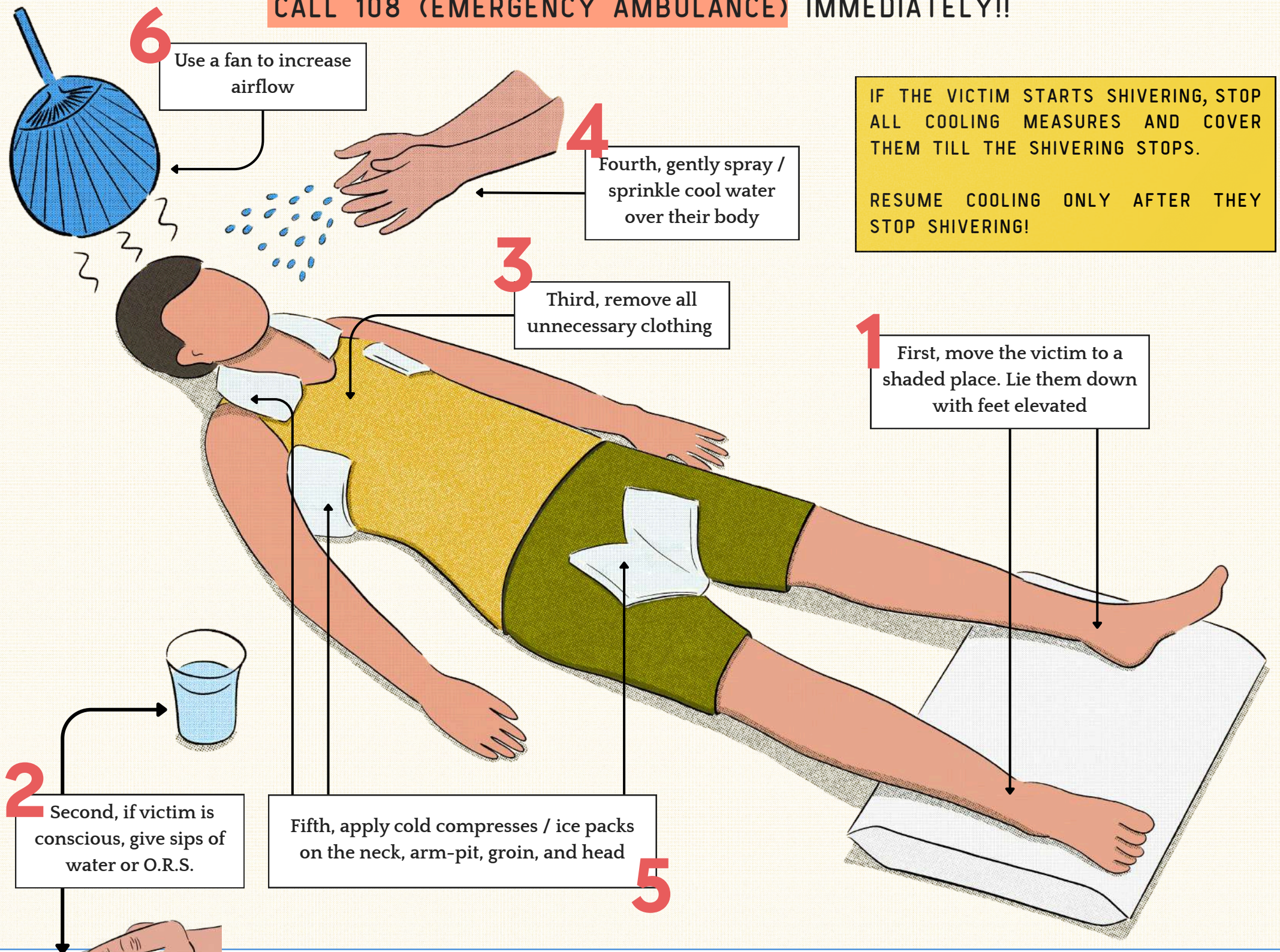
FOLLOW OFFICIAL GOVERNMENT ADVISORIES ISSUED BY THE TAMIL NADU STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY (TNSDMA).

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.

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!

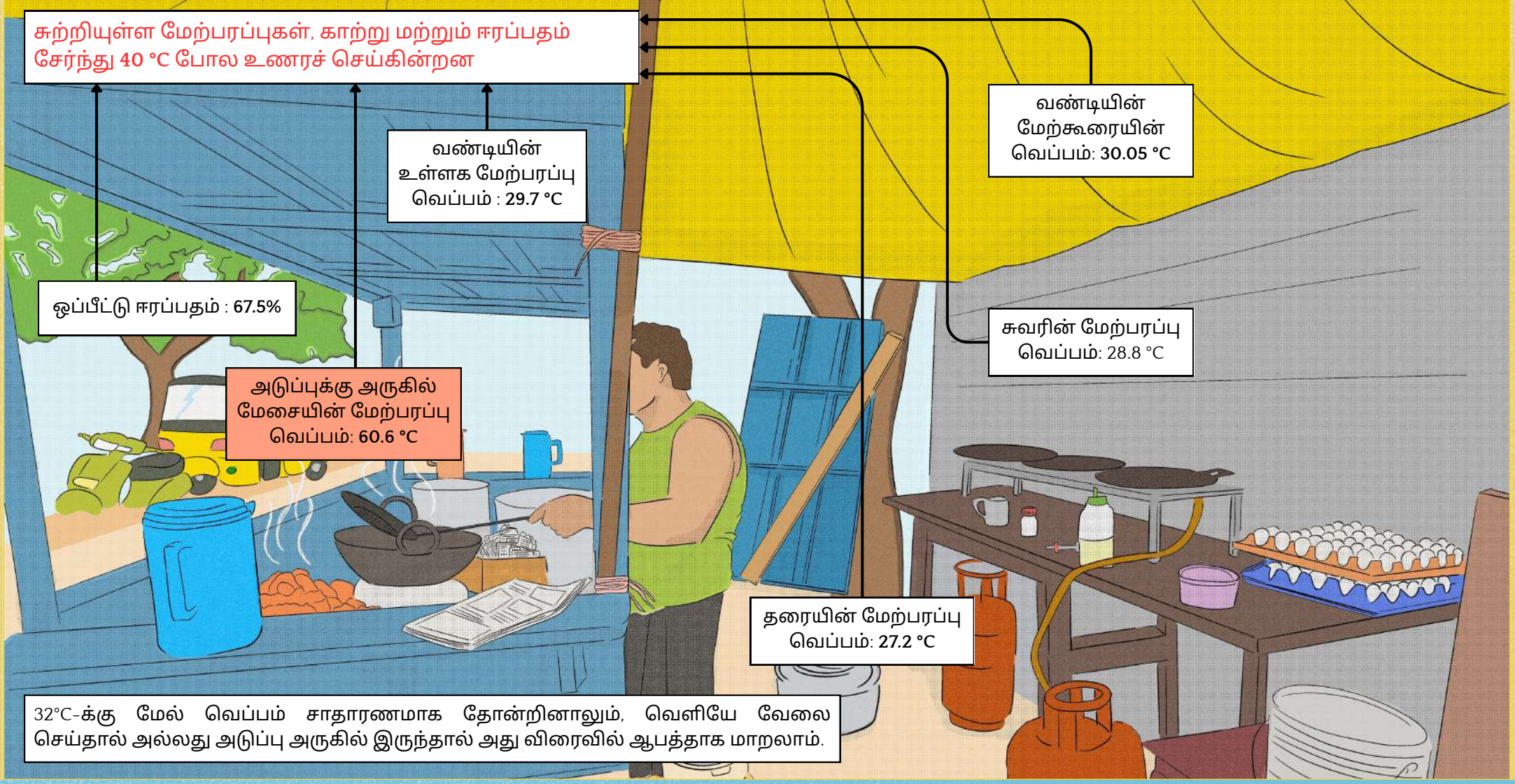


- IF VICTIM IS UNCONSCIOUS / DISORIENTED - DO NOT ATTEMPT TO GIVE ANY FLUID OR FOOD
- IF THE VICTIM IS CONSCIOUS - PROVIDE **W.H.O** RECOMMENDED O.R.S SOLUTION. CHECK THE SACHET FOR SPECIFIC DETAILS ON AMOUNT OF WATER NEEDED TO MAKE THE SOLUTION.
- AVOID SUGARY DRINKS LIKE COOL DRINKS OR SPORTS DRINKS

FOR THE COMPLETE LIST OF HEAT SICKNESS AND HEAT STROKE RELATED SYMPTOMS, SCAN THE QR ON THE RIGHT



வெப்பம் உயிருக்கே ஆபத்தானதாக இருக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?



நீங்கள் எது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் என்பது தெரிந்தால், பாதுகாப்பாக இருப்பது எளிது... உங்களுக்கு ஏற்படுகிறதா?

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால், அது வெப்ப அழுத்தமாக இருக்கலாம்.

உடனே நிழலுக்கு சென்று, உடலை குளிர்வித்து, ஓ.ஆர்.எஸ் அல்லது தண்ணீர் குடிக்கவும்.



கை கால்களில் லேசான வீக்கம்



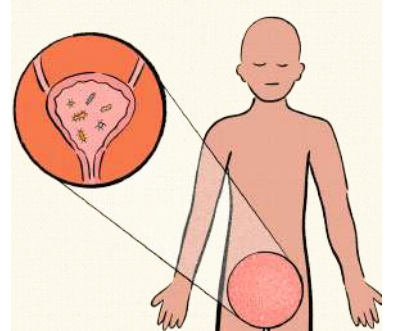
தலைவலி



தோல் அரிப்பு / வேர்க்குரு



அதிக வியர்வை மற்றும் உடல் அதிக வெப்பமாக உணரப்படுதல்



சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் / சிரமம் இருத்தல் அத்துடன் சிறுநீர் மஞ்சளாக இருத்தல்

உங்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்களுக்கு வெப்பச் சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும், இது வெப்பவாதமாக மாறக்கூடும். உடனடியாக அவசர மருத்துவ உதவி பெறுங்கள்.



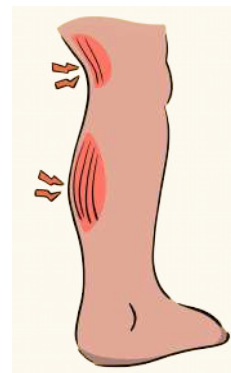
இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு / மெதுவாக சுவாசித்தல்



குமட்டல் / வாந்தி எடுத்தல்



மயக்கம் / தலைசுற்றல்



தசைப் பிடிப்பு



நினைவிழப்பு

வெப்ப நோய்கள் மற்றும் வெப்பவாதம் அறிகுறிகளின் முழுமையான பட்டியலுக்கு, வலதுபுறம் உள்ள க்யூ.ஆர் குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்



வெப்ப பாதுகாப்பு எளிதானது

இந்த செயல்கள் மூலம் உங்களை
பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

அவ்வப்போது இடைவேளையில் ஓய்வு
எடுத்துக்கொண்டு நிழலில் இருங்கள்.

நாளின் அதிக வெப்பமான சமயத்தில் (மதியம் 12 -
மாலை 3 மணி) - மரத்தடியின் கீழ், குடையின் கீழ்,
அல்லது கடையின் நிழலில் இடைவேளையில்
ஓய்வு எடுக்கவும்.



பருத்தி ஆடைகள் அணியுங்கள்.

வெளிர் நிறமுள்ள, தளர்வான பருத்தி
ஆடைகளை அணியுங்கள் மேலும் உங்கள்
தலையை ஒரு தொப்பி, துணி அல்லது
ஈரத்துணி கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

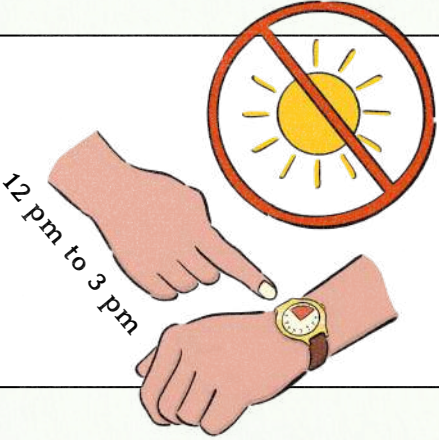
தண்ணீரால் குளிர்விக்கவும்.

முகம் கைகளை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி அல்லது
ஈரத் துணியால் உடலைத் துடைத்து உங்கள்
உடலை குளிர்விக்கவும்.



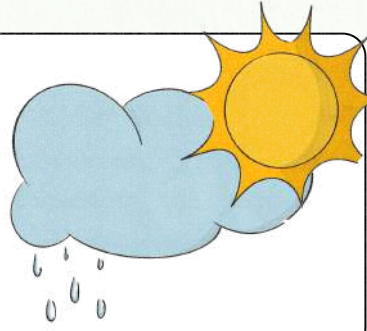
வேலைகளை திட்டமிட்டு
செய்யுங்கள்.

மதியம் 12 முதல் 3 மணி வரை சூரிய ஒளி
வெப்பத்தை தவிர்க்கும் வகையில்
வேலையை திட்டமிடவும்.



வானிலைச் செய்திகளைப்
பாருங்கள்.

தொலைக்காட்சி அல்லது டி.என் அலர்ட் மொபைல்
செயலி மூலமாக வானிலைச் முன்னறிவிப்புகளை
அறிந்து கொள்ளவும்.

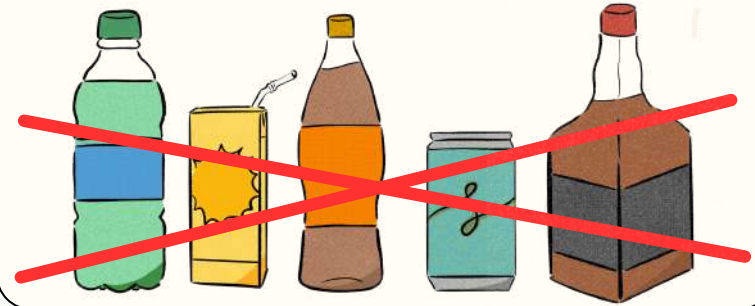


நீர்சத்தை
அதிகரித்தல்



உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும்போது
மட்டுமல்ல நாள் முழுவதும் தண்ணீர்,
எலுமிச்சை சாறு அல்லது இளநீர்
போன்றவற்றை பருகி நீர்ச்சத்தை
அதிகரித்துக்கொள்ளுங்கள்.
எஸ்க்ட்ரல் / ஓ.ஆர்.எஸ் தாகம் தீர்க்க
அல்லது நீர்ப்பூர்த்திக்காக குடிக்க
வேண்டாம்; வயிற்றுப்போக்கு
ஏற்படலாம்.

சர்க்கரை கலந்த குளிர்பானங்கள்,
மது மற்றும் விளையாட்டு
பானங்களை தவிர்க்கவும்.



ஒருவரை ஒருவர் கவனித்துக்
கொள்ளுங்கள்!

கடுமையான வெப்ப காலத்தில் சக
வியாபாரியை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
வயதானவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
மற்றும் சிறிய குழந்தைகள் குறித்து
எப்போதும் கவனமாக இருங்கள்.

முதியவர்களுக்கு வானிலை செயலிகள்
போன்ற ஆன்லைன் தகவல்களை
பயன்படுத்த உதவுங்கள். பருவநிலை
செயலிகள் போன்ற
ஆன்லைன் வளங்களை
அணுகவும் உதவுங்கள்.



ஆண்டிராய்டு சாதனங்களுக்கான டி.என்
அலர்ட் செயலியை இங்கே பதிவிறக்கம்
செய்யவும்.



ஆப்பிள் சாதனங்களுக்கான டி.என் அலர்ட்
செயலியை இங்கே பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

டி.என் அலர்ட்



அரசாங்கத்தின் அதிகாரப்பூர்வ வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்-
தமிழ்நாடு மாநில பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம்

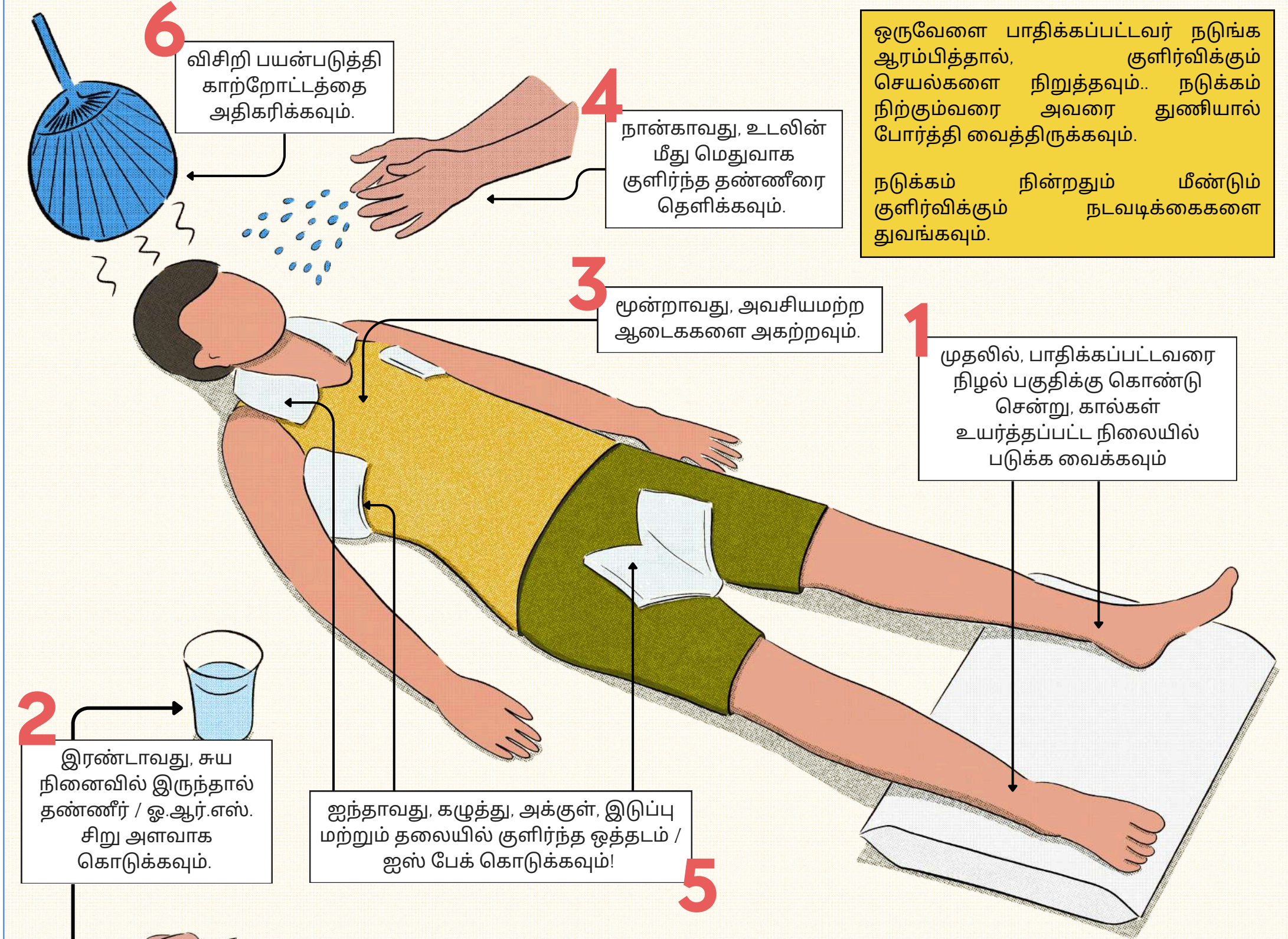
வெப்பவாதத்திற்கான (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்)

முதலுதவி

மயக்கம் ஏற்பட்ட 30 நிமிடங்களுக்குள் உடலை விரைவாக குளிர்விக்க வேண்டும்.
வெப்ப பாதிப்புக்கு சிகிச்சை வழங்கவில்லை என்றால் அது வெப்பவாதமாக மாறக்கூடும்.

வெப்பவாதம் என்பது உயிருக்கு ஆபத்தானது

உடனே 108 (ஆம்புலன்ஸ்) அழைக்கவும்!!



ஒருவேளை பாதிக்கப்பட்டவர் நடுங்க ஆரம்பித்தால், குளிர்விக்கும் செயல்களை நிறுத்தவும்.. நடுக்கம் நிற்கும்வரை அவரை துணியால் போர்த்தி வைத்திருக்கவும்.

நடுக்கம் நின்றதும் மீண்டும் குளிர்விக்கும் நடவடிக்கைகளை துவங்கவும்.

• பாதிக்கப்பட்டவர் மயக்கத்தில் அல்லது குழப்ப நிலையில் இருந்தால் எந்த திரவமோ உணவோ வழங்காதீர்கள்.

• பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவுடன் இருந்தால் மட்டும் உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) பரிந்துரைத்த ஓ.ஆர்.எஸ் கொடுக்கவும். ஒரு சாசேட்டை 1 லிட்டர் அல்லது 200 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து பயன்படுத்தலாம். தேவையான தண்ணீர் அளவுக்காக சாசேட்டின் பின்புறத்தை பார்க்கவும்.

• குளிர்மானங்கள் அல்லது விளையாட்டு பானங்கள் போன்ற சர்க்கரை கலந்த பானங்களை தவிர்க்கவும்.

வெப்ப நோய்கள் மற்றும் வெப்பவாதம் அறிகுறிகளின் முழுமையான பட்டியலுக்கு, வலதுபுறம் உள்ள க்யூ.ஆர் குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

