Public Service Announcement

தயார் நிலையில் இருங்கள்

வாகன் தீயணைப்பு மற்றும் மீட்பு சேவையிடமிருந்து கடும் வெப்பத்திற்கான பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

வாகன், ஒன்ராறியோ (ஆகஸ்ட் 20, 2025) – அவசர சூழ்நிலைகளுக்குத் தயாராக இருப்பதற்கான முதல் படி, உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை அறிதலாகும்.

இந்த மாதாந்திர தொடரில், வாகன் தீயணைப்பு மற்றும் மீட்பு சேவை, இங்கு அதிகம் நிகழக்கூடிய அபாயங்களுக்கு நீங்கள் தயாராக இருக்க உதவும் நடவடிக்கைகளைப் பகிர்ந்து வருகிறது. அதில் ஒன்றாகக் **கடும் வெப்பம்** உள்ளது.

இந்தக் கோடை மிகவும் சூடாக இருந்தது, மேலும் கடும் வெப்பம் அனைவருக்கும் ஆபத்தானதாக இருக்கிறது. குறிப்பாக, வெளிப்புறத்தில் பணிபுரிபவர்கள், முதியவர்கள், சில மாற்றுத் திறனாளிகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் குழந்தைகள் – குறிப்பாகப் பச்சிளங்குழந்தைகள் – அதிக ஆபத்திற்குள்ளாகிறார்கள். வெப்ப அலை (Heat wave) காலத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிகளை நீங்கள் அறிவீர்களா?

கடும் வெப்பத்திற்குத் தயாராக இருப்பது

- Environment Canada வெளியிடும் எச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்கவும், வாகன் நகரத்தின் வலைத்தளம் மற்றும் அதிகாரப்பூர்வ சமூக ஊடகங்களில் வரும் புதுப்பிப்புகளைச் சரிபார்க்கவும்.
- சூடான, வெயிலான நாட்களில் ஜன்னல் மறைப்புகள் மற்றும் திரைகளை மூடவும்.
- வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் போது போதுமான அளவு தண்ணீரைக் கொண்டு செல்லவும்.
- உங்கள் முகத்தைப் பாதுகாக்க பரந்த விளிம்புள்ள தொப்பி மற்றும் முழுமையான UVA, UVB பாதுகாப்புக் கொண்ட கண்ணாடிகள் வைத்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
- SPF 15 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் உதடு பால்மை வாங்கிப் பயன்படுத்தவும்.

கடும் வெப்பத்தின் போது

சூடான கோடை நாட்களில் குளிர்ச்சியாக இருப்பதற்கான வழிகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் தலைச்சுற்றல், பலவீனம் அல்லது அதிக வெப்பத்தை உணர்ந்தால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

- குளிர்ச்சியான இடத்திற்குச் செல்லவும்
- உட்காரவும் அல்லது படுக்கவும்
- தண்ணீர் குடிக்கவும்
- முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும்
- அதிக வெப்பம் இருக்கும் நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்கவும்

உங்கள் அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், **உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.** முதியவர்களை அடிக்கடி கவனிக்க மறக்க வேண்டாம். **செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் குழந்தைகளைச் சூடான காரில் ஒருபோதும் விட்டுவிட வேண்டாம்.**

வீட்டுக்குள் இருக்கும் போது ...

- வெயிலின் தாக்கத்தைக் குறைக்க வீட்டுக்குள் இருக்கவும்.
- நாளின் அதிக வெப்பம் இருக்கும் நேரங்களில் ஜன்னல்களை மூடிக்கொள்ளவும். சூரியஒளியை பிரதிபலிக்க, டின் ஃபாயில் (tinfoil) மூடிய கார்ட்போர்டால் ஜன்னல்களை மூடலாம்; மேலும் திரைகள் மற்றும் ஜன்னல் மறைப்புகளையும் மூடவும்.
- அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும் அல்லது குளிர்ந்த நீரால் குளியல் செய்யவும்.
- ஏர் கண்டிஷனர் இல்லாவிட்டால் கீழ்தளங்களில் தங்கவும் மற்றும் விசிறிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- போதுமான தண்ணீர் குடிக்கவும், இலகுவான மற்றும் சீரான உணவுகளைச் சாப்பிடவும். உப்பு, கஃபீன் உள்ள பானங்கள் மற்றும் மதுபானங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- அடுப்பு, ஓவன், வாஷிங் மெஷின், டிரையர் போன்ற பெரிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். சமைக்காத அல்லது சூடாக்க தேவையில்லாத உணவுகளைத் தயாரிக்கவும்.

வெளியில் இருக்கும் போது ...

- குறிப்பாக நாளின் அதிக வெப்பம் இருக்கும் நேரங்களில் வெளிப்புறச் செயல்களை வரையறுக்கவும்.
- அதிக வெப்பம் இருக்கும் நேரங்களில் ஏர் கண்டிஷனர் கொண்ட கட்டிடங்களில் தங்கவும்.
- நிழல் பகுதிகளில் இருந்து குளிர்ச்சியாக இருங்கள்.

- தாகமாக இல்லாவிட்டாலும் 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- அதிகமான உடல் பகுதியை மூடும், இளநிறமுள்ள, தளர்வான ஆடைகளை அணியவும்.
- பரந்த விளிம்புள்ள தொப்பியும் பாதுகாப்பான கண்ணாடிகளையும் அணியவும்.
- வெளியே செல்லும் முன் குறைந்தது 20 நிமிடங்களுக்கு முன்பு SPF 15 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் உதடு பால்மை பயன்படுத்தவும். குறிப்பாக நீரில் இருந்த பிறகு, அடிக்கடி மீண்டும் தடவவும்.
- குளிர்ச்சியாக இருக்க வாகன் நகரின் ஸ்பிளாஷ் பாட்கள் (splashpads)-ஐ பார்வையிடுங்கள்.

கடும் வெப்பத்திற்குப் பிறகு

- உங்கள் சன்ஸ்கிரீன் அல்லது பாதுகாப்பு உபகரணங்களை மீண்டும் வாங்க வேண்டியிருக்கிறதா என்று சரிபார்க்கவும்.
- வரவிருக்கும் வெப்ப அலைகள் குறித்து வானிலை முன்னறிவிப்பைச் சரிபார்க்கவும், மேலும் Environment Canada வெளியிடும் எச்சரிக்கைகளைக் கவனமாகக் கண்காணிக்கவும்.

மேலும் தகவல்களுக்கும், வாகன் நகரத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய அவசர அபாயங்களைப் அறிந்துகொள்ள, vaughan.ca/**EmergencyRisks** என்பதைப் பார்வையிடுங்கள்.

புதுப்பிப்புகள் மற்றும் நிகழ்நேரச் செய்திகளுக்காக Vaughan News-ஐ சந்தா செய்யவும், மேலும் அதிகாரப்பூர்வ நிறுவனச் சேனல்களை X, Facebook, Instagram and LinkedIn.-இல் பின்தொடரவும்.

-30-

வாகனைப் பற்றி: வாகன் நகரம் கனடாவின் மிகவும் வேகமாக வளர்ந்து வரும் நகரங்களில் ஒன்றாகும், இதன் மக்கள் தொகை 344,412 ஆக உள்ளது. 1991-இல் இணைக்கப்பட்ட வாகன், கான்கார்ட், க்ளீன்பர்க், மேப்பிள், தோர்ன்ஹில் மற்றும் வுட்பிரிட்ஜ் சமூகங்களை உள்ளடக்கியது. இந்தக் கலாச்சார ரீதியாகப் பன்முகத்தன்மை கொண்ட நகராட்சி, யார்க் பிராந்தியம் மற்றும் கிரேட்டர் டொராண்டோ பகுதியின் மையத்தில் அமைந்துள்ளது.

ஊடக தொடர்புக்கு: வாகன் நகரம்

Public Service Announcement

தொடர்புகள், சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் ஈடுபாட்டுத் துறை
905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca