

## பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி

### செய்தி வெளியீடு

செ.வெ.எண்.170

நாள் : 28.05.2026

சென்னையில் அதிகரித்து வரும் கோடை வெப்பத்தை எதிர்கொள்ள

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியின் வழிகாட்டுதல்கள்

தமிழ்நாட்டில் கடந்த சில நாட்களாக கோடை வெப்பம் அதிகரித்து வரும் நிலையில் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியின் பொது சுகாதாரம் மற்றும் நோய்த்தடுப்புத்துறையின் சார்பில் கோடை வெயிலின் பாதிப்புகளைத் தடுக்க பல்வேறு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. மேலும், பொதுமக்களுக்கு பின் வரும் பல்வேறு அறிவுரைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகிறது.

**மனித உடலின் சராசரி வெப்பநிலை**

மனித உடலின் சராசரி வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் (36.1-37.8°C) ஆகும். சுற்றுப்புற வெப்பநிலை சராசரி வெப்பநிலையை விட அதிகமாகும் போது, உடலில் வியர்வை மற்றும் தோலுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் செல்லுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் அதிகப்படியான வெப்பத்தை வெயியேற்றி மனித உடல் சராசரி வெப்பநிலைக்கு வருகிறது.

**கோடை வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்**

கோடை வெயிலினால் அதிக வியர்வை வெயியேறும் போது உடலில் உப்புச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இதனால் அதிகதாகம், தலைவலி, உடல்சோர்வு, தலைசுற்றல், தசைப்பிடிப்பு, குறைந்த அளவு சிறுநீர் வெயியேற்றம், மயக்கம் மற்றும் வலிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

**கோடை வெப்பத்தினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள்**

பச்சிளம் குழந்தைகள், சிறுவயது குழந்தைகள், கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் முதியவர்கள் அதிகளவில் பாதிப்படைய வாய்ப்புள்ளது.

**கோடை வெப்பத்தின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் முறைகள்**

வெளியில் வேலை செய்யும் போது, அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தாகம் இல்லை என்றாலும், போதிய அளவு நீர் பருக வேண்டும். சிறுநீரானது வெளிர்மஞ்சள் நிறத்தில் வெயியேறும் அளவில் தேவையான அளவு நீர் பருக வேண்டும். சூடான பாணங்கள் பருகுவதைத் தவிர்க்கவும். அதிக அளவில் மோர், உப்பு மற்றும் மோர் கலந்த அரிசிக்கஞ்சி, இளநீர், உப்பு கலந்த எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் ஓ,ஆர்.எஸ். உப்புக்கரைசல் ஆகியவற்றை பருக வேண்டும்.

வெளியே செல்லும் போது, திறந்தவெளியில் வேலை செய்யும் போது தலையில் பருத்திதுணி / துண்டு / தொப்பி அணிந்து கொள்ள வேண்டும். குடையண்படுத்துவதை கட்டாயமாக்கலாம். பயணத்தின் போது குடிநீர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தேவையில்லாமல் வெயிலில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வியர்வை எளிதாக வெளியேறும் வகையில் மிருதுவான, தளர்ந்த, காற்றோட்டமான பருத்தி ஆடைகளை அணிவது நல்லது. களைப்பாக இருந்தால் நிழலில் சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பகலில் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீடுகளில் சூரிய ஒளி நேரடியாகபடும் ஜன்னல் மற்றும் கதவுகள் ஆகியவற்றை திரைச்சீலைகளால் மூடவேண்டும். இரவு நேரங்களில் குளிர்ந்த காற்று வருமாறு ஜன்னல்களை திறந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். குளிர்ந்த நீரால் குளிக்க வேண்டும்.

சூரிய வெப்பம் அதிகமாக உள்ள திறந்த வெளியில் வேலை செய்யும்போது, களைப்பு, தலைவலி, தலைசுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாகவெப்பம் அதிகமுள்ள இடத்திலிருந்து வெப்பம்குறைவான குறைந்த இடத்திற்கு செல்லவும். மேலும், தண்ணீர், எலுமிச்சைப்பழச்சாறு, ஓ.ஆர்.எஸ்.பருக வேண்டும். மயக்கம், உடல் சோர்வு, அதிக அளவு தாகம், தலைவலி, கால், மணிக்கட்டு அல்லது அடி வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் அருகிலுள்ள நபரை உதவிக்கு அழைக்கவும், மிகவும் சோர்வாகவோ, மயக்கமாகவோ இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

**கோடை வெயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எவ்வாறு முதலுதவி செய்ய வேண்டும்?**

வீட்டிலோ அல்லது பொது இடங்களிலோ எவரேனும் மயக்கம் அடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரையோ / ஆம்புலன்சையோ அழைக்கவும். மயக்க முற்ற நபரை ஒரு பக்கமாக சாய்த்து படுக்க வைக்க வேண்டும். நாடித்துடிப்பு, இதயத்துடிப்பு, சுவாசம் ஆகியவற்றை பரிசோதிக்க வேண்டும். மருத்துவருக்கோ, ஆம்புவன்சுக்கோ காத்திருக்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட நபரை சமதரையில் படுக்க வைத்து கால் மற்றும் இடுப்பு ஆகியவற்றை உயர்த்தி பிடிக்க வேண்டும். உடைகளை தளர்த்தி ஜஸ்கட்டியால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரை உடல் முழுவதும் தொடர்ந்து தெளிக்க வேண்டும். காற்றோட்டவசதி தொடர்ந்து கிடைக்க செய்ய வேண்டும். உடல் வெப்ப நிலையை பரிசோதிக்க வேண்டும். வெயில் தாக்கத்தால்

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆஸ்பிரின் மற்றும் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகளை கொடுக்கப்படாது.

### மருத்துவமனைகள்

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சிக்குட்பட்ட 140 நகர்ப்புர ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள், 200 நகர்ப்புர நலவாழ்வு மையங்கள், 16 நகர்ப்புர சமூக நல மையங்கள், 3 மகப்பேறு மருத்துவமனைகள், தொற்று நோய் மருத்துவமனை ஆகியவை வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் குறித்து சிகிச்சை வழங்குவதற்கு ஏதுவாக தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், இங்கு வெப்பம் தொடர்பான நோய்களைக்கட்டுப்படுத்த மருந்துகளும், 1.34 இலட்சம் ஓ.ஆர்.எஸ்.பாக்கெட்டுகளும் கையிருப்பில் உள்ளன. மேலும், இதுகுறித்து பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

வெயில் அதிகம் உள்ள நேரங்களில் பொதுமக்கள் சென்னை மாநகராட்சியில் உள்ள வீடற்றோர் காப்பங்களில் தங்கி கொள்ளலாம். சென்னை மாநகராட்சியில் 57 வீடற்றோர்காப்பங்கள் உள்ளன. இந்தகாப்பங்களை தேவைப்படும் பொதுமக்கள் பயன்படுத்திகொள்ளலாம்.

எனவே, அதிகரித்து வரும் கோடை வெப்பத்தை எதிர்கொள்ள மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள முன்னேற்பாடுகள் மூலமாகவும், விழிப்புணர்வில் மாநகராட்சி தெரிவித்துள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவதன் மூலமாகவும், பொதுமக்கள், திறந்த இடங்களில் பணிபுரிவோர், நீண்டதூரம் சாலை பயணங்களை மேற்கொள்வோர் பாதுகாப்பாக இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

செய்தி வெளியீடு: இணை இயக்குநர் / மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்,

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி.