

# வெப்ப அலை பதில்

மருத்தவர்களுக்கு விரைவு வழிகாட்டி: மதிப்பீடு, பதில் நடவடிக்கை மற்றும் நோயாளி ஆலோசனை

## வெப்பத்தால் ஏற்படும் நோய்களை முன்சூட்டியே கண்டறிதல்

வெப்ப அழுத்தத்தின் பொதுவான அறிகுறிகள்:

அதிக வியர்வை	தலைவலி
பலவீனம்	மயக்கம்
எரிச்சல் / கோபம்	களைப்பு
சோர்வு	அதிக தாகம்
உடல்நலமில்லாத உணர்வு	தோல் மிகவும் சூடாக உணரப்படுதல்

## மருத்துவ அவசரம்

வெப்ப ஸ்ட்ரோக் (Heat stroke) அறிகுறிகள்:

வேகமான இதயத் துடிப்பு, உடல் வெப்பநிலை  $>40^{\circ}\text{C}$ , வியர்வை இல்லாமை, மனநிலை மாற்றம் (குழப்பம், அசாதாரண நடத்தை, சுயநினைவு இழப்பு), வாந்தி, மயக்க வலிப்பு (seizures).



## ஆபத்தில் உள்ளவர்களை அடையாளம் காணுதல்

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவும்:

- வயது / வாழ்க்கை நிலை: மூத்தவர்கள் (60+); குழந்தைகள்/இளையோர்; கர்ப்பம்
- ஆரோக்கியம் & செயல்பாடு: கடுமையான மனநோய்; முன் வெப்ப காயம்; நீடித்த நோய்கள்; இயக்கக் குறைபாடு
- வீடு & அணுகல்: வீடற்றவர்கள்; தனியாக வாழ்பவர்கள்; ஏசி இல்லாமை/மோசமான காற்றோட்டம்; நீர்/குளிர்ந்த இடங்களுக்கு குறைந்த அணுகல் அல்லது ஆதரவு இல்லாமை
- மருந்துகள் & பொருட்கள்: வெப்ப ஆபத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள் (ஆன்டிபைஸ்காட்டிக்ஸ், ஆன்டிகோலினர்ஜிக்ஸ், லித்தியம்); மதுபானம்/மயக்கம்; ஸ்டிமுலண்ட் மருந்துகள்; பீட்டா பிளாக்கர்கள்; டயூரெட்டிக்ஸ்; ஆன்டிஹிஸ்டமின்கள்



இங்கே ஸ்கேன் செய்யவும்  
மேலும் வளங்களுக்கு

## வெப்ப முன்னெச்சரிக்கைகளை எப்போது செயல்படுத்த வேண்டும்

**$>25^{\circ}\text{C}$**   
அதிக ஆபத்து கொண்ட மக்கள் தொகைகள்

**$>30^{\circ}\text{C}$**   
வெளிப்பாட்டில் உள்ள அனைத்து மக்கள் தொகைகளும்

## மருத்துவரின் பதில் நடவடிக்கை: 5 முக்கிய படிகள்

- வெப்ப நோய்களின் அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதைக் குறித்து கல்வி வழங்கவும்.
- நோயாளியுடன் சேர்ந்து வெப்ப அலை செயல்திட்டத்தை உருவாக்கவும் / உறுதிப்படுத்தவும் (கீழே உள்ள ஆலோசனை வழிகாட்டுதலை பார்க்கவும்).
- தகுதியுள்ளவர்களுக்கு குளிர்சாதன வசதி / விசிறிகளை பரிந்துரைக்கவும் மற்றும் ஆதரிக்கவும்\*, உதா: OW; ODSP; ACSD பெறுபவர்கள்.
- அதிக ஆபத்து கொண்ட நோயாளிகளுக்கு வெப்ப நிகழ்வுகளின் போது நலன்சார் கண்காணிப்புகள் மற்றும் ஆதரவுகளை (நேரில் அல்லது மெய்நிகர்) அதிகரிக்கவும்.
- வெப்ப ஆபத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள் மற்றும் பொருட்களை கவனத்தில் கொண்டு, குளிர்விக்கும் வசதிகளுக்கான அணுகுதலைதரிகவும்.

\*தகுதி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப வழிகாட்டுதலுக்கு கீழே உள்ள வளத்தை ஸ்கேன் செய்யவும்

## நோயாளி ஆலோசனை முக்கிய அம்சங்கள்

**வெளிப்பாட்டை குறைத்தல்**  
குளிர்ந்த நேரங்களில் வேலைகளை திட்டமிடுதல்; இலகுவான/தளர்வான உடைகள்; சன் ஸ்கிரீன் (SPF  $\geq 15$ ); கடுமையான செயல்பாடுகளை தவிர்த்தல்; இடைவெளி எடுத்தல்.

**உடலை குளிர்வித்தல்**  
விசிறிகள் மட்டும் உடல் உள் வெப்பத்தை குறைக்காது. திரைகளை மூடுதல்; ஏசி பயன்படுத்துதல் / குளிர்ந்த இடத்துக்குச் செல்வது; வெப்ப உற்பத்தி சாதனங்களை தவிர்த்தல்; மிக குளிர்ந்த அறையில் தூங்குதல்; குளிர்ந்த நீராடல்.

**நீர்ப்பூர்த்தி**  
தாகம் இல்லாவிட்டாலும் தினமும் 8-12 கண்ணாடி நீர் (தண்ணீர்; குடித்தல் சூப்/குழம்பு; அதிக நீர் உள்ள பழங்கள்/காய்கறிகள்); மதுபானத்தை தவிர்க்கவும்.

**தொடர்பில் இருத்தல்**  
தினசரி தொடர்புகள்; மருத்துவருடன் பேசுதல்; வெப்ப எச்சரிக்கைகளை கண்காணித்தல்; வெப்ப ஸ்ட்ரோக் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடி மருத்துவ உதவி பெறுதல் / 911 அழைத்தல்.