

குழந்தைகளுக்கான வாயு மற்றும்

# பருவநிலை மாற்றம்

: வெப்ப அலைகளின் தாக்கம்



எளிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் வெப்ப அலைகளை வெல்ல ஒரு நகைச்சுவைத் தொடர்



டாக்டர் ரவீந்திர கைவால்  
டாக்டர் சுமன் மோர்



# குழந்தைகளுக்கான வாயு மற்றும் பருவநிலை மாற்றம்

: வெப்ப அலைகளின் தாக்கம்

எளிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் வெப்ப அலைகளை வெல்ல ஒரு நகைச்சுவைத் தொடர்

பருவநிலை மாற்றம் பெரும்பாலும் சுற்றுச்சூழல் அழிவுடன் தொடர்புடையவை. ஆனால், அவை நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கையை நேரடியாக பாதிக்கக் கூடியது. பருவநிலை மாற்றம் காரணமாக அடிக்கடி, வறட்சி, வெள்ளம் மற்றும் வெப்ப அலைகள் போன்ற இயற்கை பேரிடர்கள் அதிகரித்து வருகிறது. உலகளவில், வெப்ப அலைகளின் தீவிரம், கால அளவு மற்றும் அதன் நிகழ்வுகள் அதிகரித்துள்ளதை நாம் இப்போது கவனித்து வருகிறோம்.

வெப்ப அலைகளுக்கு குறிப்பிட்ட வரையறைகள் எங்களிடம் உள்ளன. பொதுவாக, இயல்பிற்கு மாறான உயர் வெப்பநிலை மற்றும் பிற வானிலை சார்ந்த காரணிகள் வெப்ப அலைகளை உருவாக்க உதவுகின்றன. ஆண்டுதோறும், வெப்ப அலைகள் ஆயிரக்கணக்கான உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. ஆனால், மற்ற பேரழிவுகளைப் போல இதில் அதிக கவனம் செலுத்தப் படுவதில்லை. எனவே, வெப்ப அலைகள் அமைதியான கொலையாளிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

வெப்ப அலைகள் வெப்பம் தொடர்பான நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். சுகாதார நிலையின் இந்த பாதகமான அம்சங்கள், அதிக அளவிலான வியர்வை வெளியேற்றம் போன்ற சிறிய அறிகுறிகளிலிருந்து வெப்ப சோர்வு மற்றும் அபாயகரமான வெப்ப பக்கவாதம் வரை வேறுபடுகின்றன. வெப்ப அலைகள் சுவாசம், இருதய நோய்கள், சிறுநீரக கோளாறுகள் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையவை. வெப்ப அலை தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் உயிரிழப்பு போன்ற அதிகரித்து வரும் அதிகரித்த சமைகளை சரியான நடைமுறைகள் மற்றும் தணிப்பதற்கான உத்திகள் மூலம் குறைக்க முடியும்.

இதைக் கருத்தில் கொண்டு, சண்டிகரில் உள்ள முதுகலை மருத்துவ கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், பஞ்சாப் பல்கலைக்கழகம் ஆகியவை இணைந்து குழந்தைகளுக்கான வாயு (VAAYU) மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் (CLIMATE CHANGE) தொடர்பான புதிய நகைச்சுவைத் தொடரை உருவாக்கியுள்ளன. இந்த நகைச்சுவை தொடர், வெப்ப அலைகள் மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் குறித்து அறிந்து கொள்வதில் என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. மேலும், வெப்பம் தொடர்பான நோய்களின் அறிகுறிகள் மற்றும் வெப்ப அலை காரணமாக ஏற்படும் உயிரிழப்புகளில் பூஜ்ய நிலை என்ற இலக்கை எட்டுவதற்கு ஏதுவாக, அவற்றை எவ்வாறு குறைப்பது என்பது குறித்து குழந்தைகள் மற்றும் பொது மக்களுக்கு கற்பிக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது.



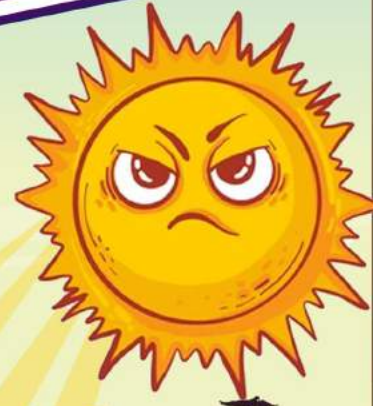
உங்கள்  
பள்ளி நேரம்  
முடிந்துவிட்டது



सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



ஆமாம்....

குழந்தைகள் வீட்டிற்கு நடந்து செல்கிறார்கள்.

இன்று மிகவும்  
வெப்பமாக இருக்கிறது!

ஆம், வெப்பநிலை 40  
டிகிரி செல்சியசிற்கும்  
அதிகமாக இருப்பதாக  
செய்திகள் மூலம்  
கேள்விப்பட்டேன்.

आज की ताजा खबर

43°

HIGH TEMP

30°

LOW TEMP

9-16

mph

0%

CHANCE OF RAIN

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया





நலமா?

எனக்கு உடம்பு சரியில்லை!

அவரை நிழலுக்கு அழைத்துச் செல்வோம்.

(குழந்தைகள் அவரை நிழலின் கீழ் அழைத்துச் சென்று சிறிது தண்ணீர் கொடுக்கிறார்கள்).



கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுங்கள்.

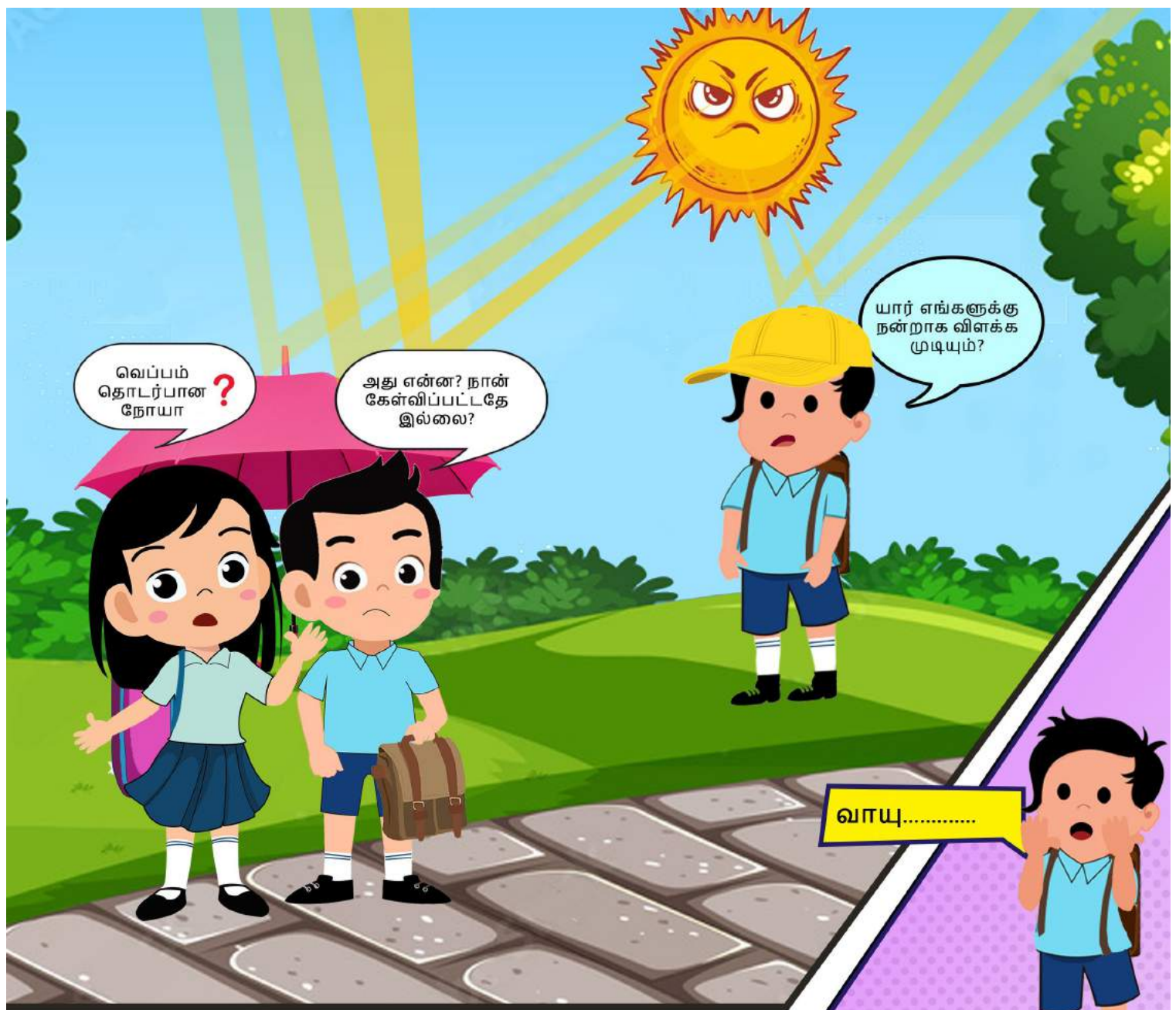


நீங்கள் நன்றாக உணர்கிறீர்களா?

ஆமாம், நான் இப்போது நன்றாக இருக்கிறேன். நான் பலவீனமாகவும் மயக்கமாகவும் உணர்ந்தேன்.



நீங்கள் கடுமையான வெப்பத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். இது வெப்பம் தொடர்பானதாக இருக்கலாம் என்று தொலைக்காட்சி மூலம் அறிந்து கொண்டேன்.



வாயு விலங்குகளுக்கு தண்ணீர் நிரப்பி உதவுகிறார்



வாயு, வாயு,  
வாயு

குழந்தைகள் பீதியில் இருப்பது போல் தெரிகிறது. நான் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

குழந்தைகளை சந்திக்க வாயு நுழைகிறார்



என்ன நடந்தது?  
குழந்தைகளே,  
நலமா?

வெப்பத்தின்  
காரணமாக அவர்  
உடல்நிலை  
சரியில்லாமல்



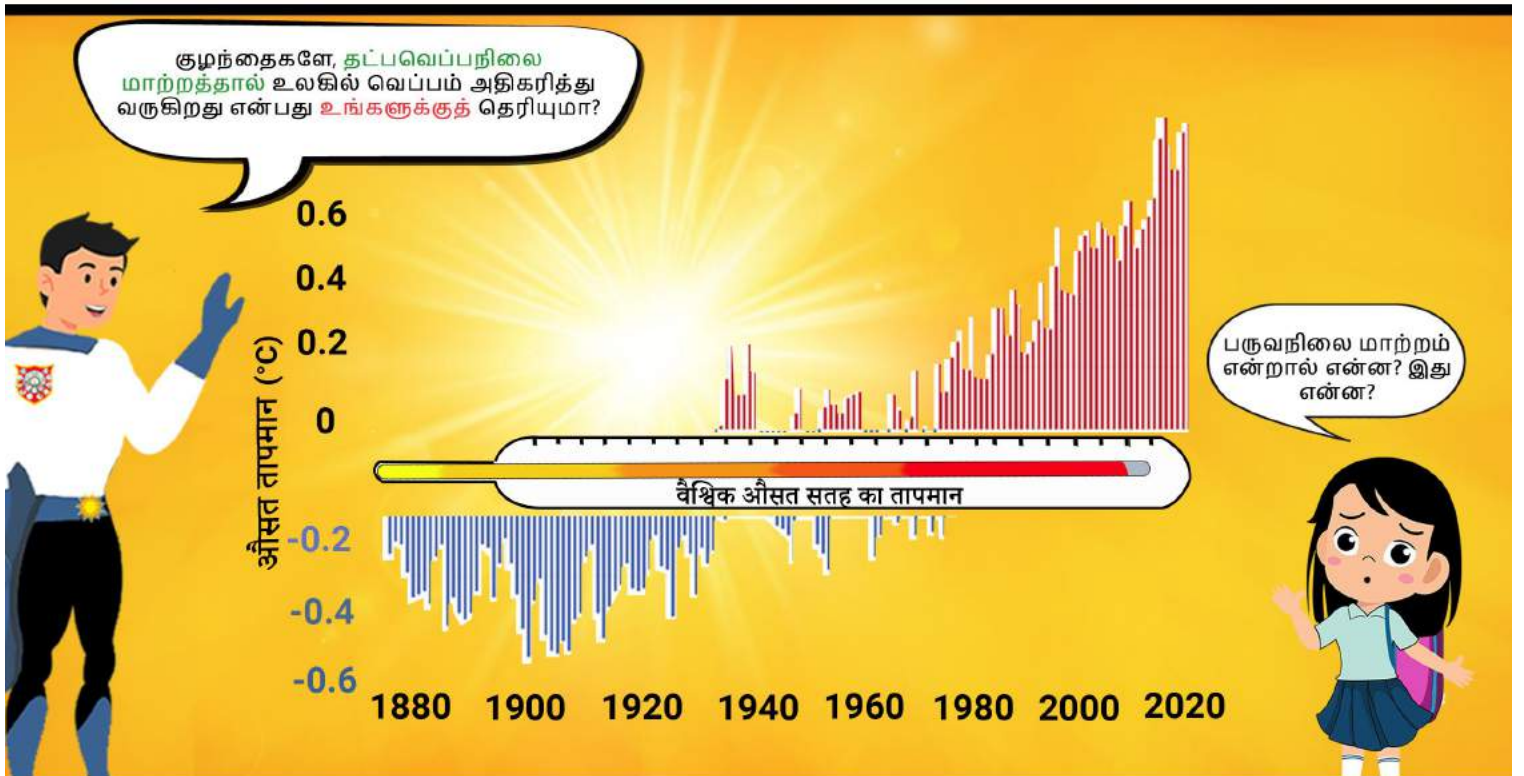
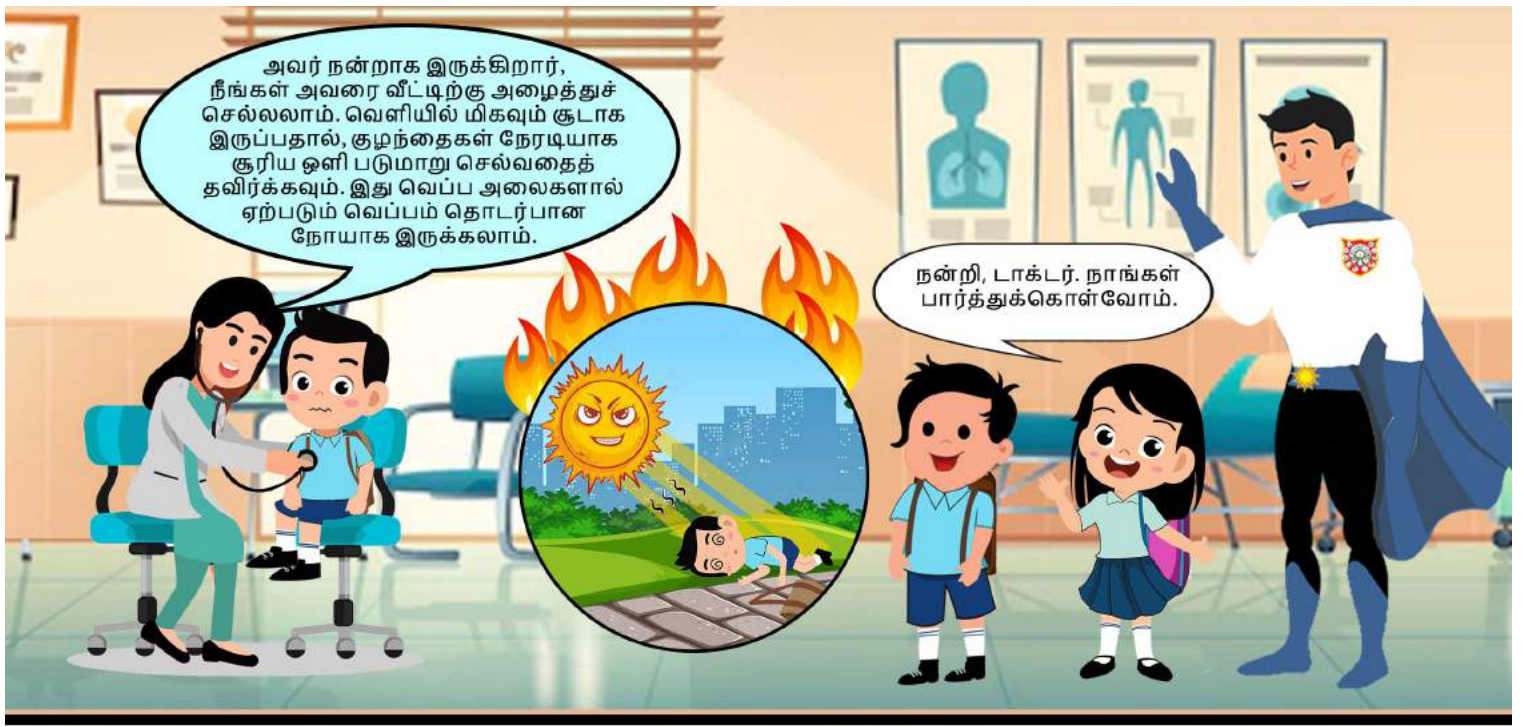
இப்ப எப்படி  
இருக்கீங்க?

எனக்கு மயக்கமாக  
இருந்தது ஆனால்  
இப்போது நன்றாக  
இருக்கிறது.



பயப்படாதே, நான் உன்னை  
மருத்துவமனைக்கு  
அழைத்துச் செல்கிறேன்!





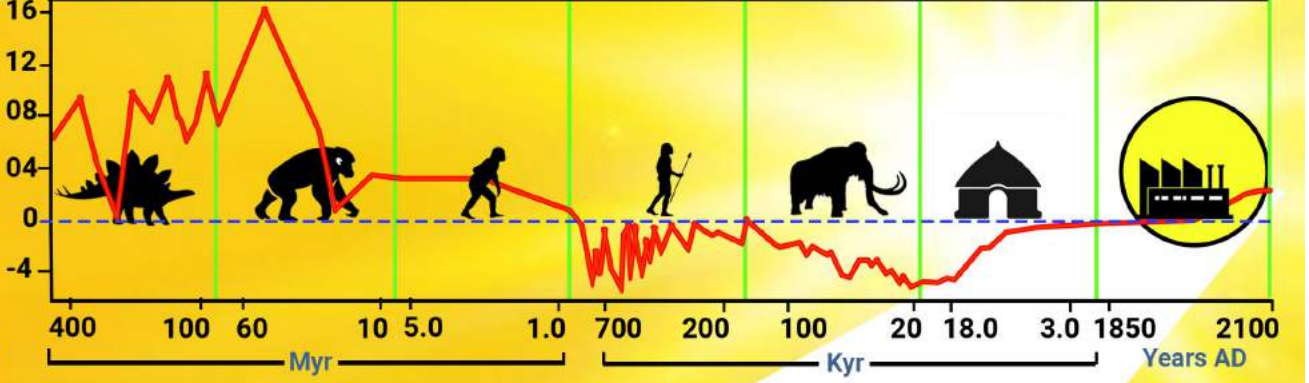
குழந்தைகளே, பருவநிலை மாற்றம் என்பது பூமியின் வெப்பநிலை மற்றும் வானிலையில் ஏற்படும் நீண்ட கால மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது.



ஜூரஸிக் பூராபாஷண யுக நவீனம யுக

அபினைவ யுக

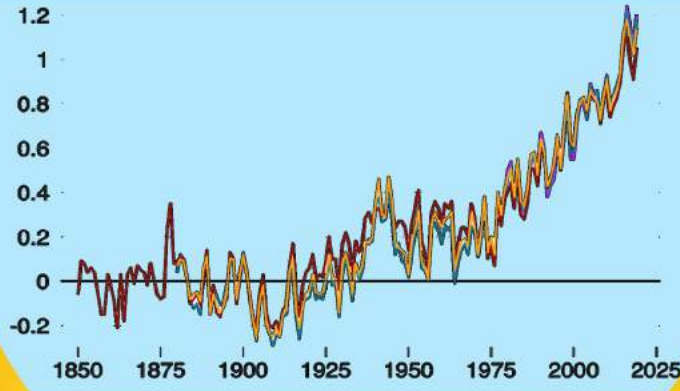
ஈ்ரோபோசின



சூரிய சூழற்சியின் மாறுபாடுகள் காரணமாக இந்த மாற்றங்கள் இயற்கையாக இருக்கலாம், இது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஆகும். புவியின் வரலாற்றிலிருந்து பூமியின் பருவநிலை முழுவதும் மாறிவிட்டது என்பதை அறிந்தால் நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.



இருப்பினும், நிலக்கரி, எண்ணெய் மற்றும் எரிவாயு போன்ற புதைபடிவ எரிபொருட்களை எரிப்பது போன்ற மனித செயல்பாடுகள் கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளாக உலகின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுத்தன. இந்த எழுச்சி பூமியின் வரலாற்றில் நாம் அறிந்த வகையில் எந்த காலத்திலும் இல்லாத அளவில் வேகமானது.



பருவநிலை மாற்றத்திற்கான பொறுப்புக் காரணிகள்

சூரியக் கதிர்வீச்சுகள்



நிலக்கரியை எரித்தல்



கழிவு உமிழ்வுகள்



காட்களை அழிப்பத



வாகன மாத்பாட



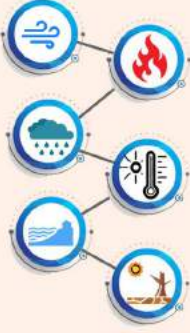




குழந்தைகளே, பருவநிலை நெருக்கடி என்பது மனித ஆரோக்கியத்தின் நெருக்கடி என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? பருவநிலை மாற்றம் தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் அவற்றின் வாழ்விடங்களுக்கும் கடும அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது.



**பருவநிலையின் தாக்கங்கள்**



**மனிதன்**



**செடிகள்**



**விலங்கு**



ஓ, வாய். இது ஒரு தீவிர கவலைபடக் கூடிய நிகழ்வு ஆகும். பருவ நிலை மாற்றத்தின் தாக்கத்தை நாம் எவ்வாறு குறைக்கலாம்?



குழந்தைகளே, பருவநிலை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த நாம் அனைவரும் சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.



இருளில் மின்சாரம் பயன்படுத்துதல்

இருளில் மின்சாரம் பயன்படுத்துதல்

இருளில் மின்சாரம் பயன்படுத்துதல்

இருளில் மின்சாரம் பயன்படுத்துதல்

ஆனால் வாயு, வெப்ப அலைகளுக்கும் பருவநிலை மாற்றத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளதா?

குழந்தைகளே, பருவநிலை மாற்றம் காரணமாக, அதிக வெப்பம் அல்லது கடுங்குளிர் உள்ளிட்ட தீவிர வானிலை நிகழ்வுகளின் மாற்றங்களை நாம் காண்கிறோம். இரண்டும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதற்கு அறிவியல் சான்றுகள் உள்ளன.

## தீவிர வானிலை நிகழ்வுகள்



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः  
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

ஓம், அமதை வானில் உள்ளது; விண்வெளியில் அமதை உள்ளது; பூமியில் அமதை இரக்கிறத; அமதை நீரில் உள்ளது; அமதை தாவரங்களில் உள்ளது;

ஆனால் வாயு, நீங்கள் வெப்ப அலை மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்களை விளக்கவில்லையா?

என்னை நினைவுபடுத்தியதற்கு நன்றி குழந்தைகளே. நான் விளக்கம் அளிக்கிறேன்.



வெப்பம் தொடர்பான நோய்?



ஒரு இடத்தின் வெப்பநிலை (உங்கள் நகரத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்) சமவெளி பகுதிகளுக்கு, 40 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு மேல் அடையும் போதும், கடலோர பகுதிக்கு, 37 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நிலையும் மற்றும் மலைப்பாங்கான பகுதிக்கு 30 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு மேல் வெப்ப அலை என்கிறோம்.

சரி, இது சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. வெவ்வேறு புலியியல் இருப்பிடத்திற்கான வெவ்வேறு அளவுகோல்கள்.



### 30°C அல்லது மேலும்



### 40°C அல்லது மேலும்



### 37°C அல்லது மேலும்



அப்படியானால், வெப்ப அலை வெப்பம் தொடர்பான நோயை ஏற்படுத்துமா?



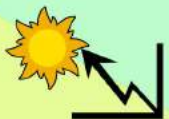
ஆமாம், குழந்தைகளே! வெப்ப அலைகள் சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகள், உடல் மற்றும் நடவடிக்கைகளின் ஒருங்கிணைந்த விளைவை பிரதிபலிக்கின்றன.



#### சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகள்



விரைவான வெப்பநிலை அதிகரிப்பு.



அதிக சரப்பதம்



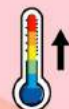
காற்றின் பற்றாக்குறை



#### மனித உடல்



இரத்த ஓட்டம் குறைவதன் காரணமாக ஏற்படும் வெப்ப இழப்பு



உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் வெப்பநிலை உயர்வு



#### செயல்பாடுகள்



அதிக உடல் உழைப்பு



வெளிப்புற பணி



#### வெப்பம் தொடர்பான நோய்



நன்றி வாயு, வெப்ப அலைகள் மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்களைப் பற்றி இப்போது நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம்.



ஆனால் வாயு, நாம் உண்மையில் வெப்ப அலைகளைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டுமா?



குழந்தைகளே, வெப்ப அலைகள் அமைதியான கொலையாளிகள். வெள்ளம் மற்றும் நிலநடுக்கம் போன்ற பிற பேரிடர்களைப் போல் இது குறித்து நாம் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை.



வெப்ப  
அலைகள்  
பேரழிவாகுமா?



ஆமாம், குழந்தைகளே! கடந்த 25  
ஆண்டுகளில், இந்தியாவில் வெப்ப  
அலைகள் இருபத்தைந்தாயிரம் அகால  
மரணங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளதாக  
விஞ்ஞானிகள் மதிப்பிட்டுள்ளனர்.



அப்படியா? எனவே,  
உயிர்களைக்  
காப்பாற்ற நாம்  
என்ன செய்யலாம்?

குழந்தைகளே, சரியான விழிப்புணர்வு  
மூலம் இந்த உயிரிழப்புகளை நாம்  
தவிர்த்திருக்கலாம்.

ஆம், குழந்தைகளே, இந்தியா,  
2015-ம் ஆண்டில் பூஜ்ய வெப்ப  
அலை உயிரிழப்புகள் என்ற ஒரு  
தொலைநோக்குப் பார்வையை  
ஏற்றுக்கொண்டது.

இது உண்மையா

இந்திய அரசின் மிகச் சிறந்த  
முயற்சி. பூஜ்ய வெப்ப அலை  
உயிரிழப்புகள் குறித்த  
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த  
உதவுவோம்.



வெப்ப அலைகளால் இறப்பு விகிதம் பூஜ்ஜியம்





வாங்க வாயு; வெப்பம் தொடர்பான நோயின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு கண்டறிவது?

குழந்தைகளே, வெப்பம் தொடர்பான நோயின் அறிகுறிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன



## வெப்பம் தொடர்பான நோயின் அறிகுறிகள்



வலிப்பு



உடல் தசைப் பிடிப்புகள்



தலைவலி



சோர்வு



அதிக வியர்வை



குமட்டல் & வாந்தி



புச்சுத்திணறல்



பலவீனம் / தலைச்சுற்றல்



எரிச்சல்



உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்

வாயு, நானும் வெப்பத்தால் ஏற்படும் சோர்வு, மற்றும் வெப்ப பக்கவாதம் குறித்து கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன், அதன் காரணமாக அவர்களுக்குள் ஏதாவது வித்தியாசம் இருக்கிறதா?

ஆமாம், குழந்தைகளே. வெப்ப சோர்வு மற்றும் வெப்ப பக்கவாதம் ஆகியவற்றின் அறிகுறிகள் வேறுபடுகின்றன. ஒரு வரைகலை உதவியுடன் உங்களுக்கு விளக்குகிறேன்.



மயக்கம்



அதிகப்படியாக வியர்த்தல்



வாந்தி



குளிர்ச்சியான, வெளிர்



வெப்ப சோர்வு

வெப்ப பக்கவாதம்

தலைவலி



வியர்க்காமல் இருத்தல்



வாந்தி



சிவப்பு, உலர் தோல்



வாயு, உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவு குறித்து விளக்கவும்.

குழந்தைகளே, நீர்ச்சத்து குறைவதின் அறிகுறிகள் தாகம், நா - வறட்சி, விரைவான நாடித்துடிப்பு குறைவான சிறுநீர் கழித்தல் ஆகியவை நீர்ச்சத்து குறைவதற்கான அறிகுறிகள்.



அதிக தண்ணீர் அல்லது வாய்வழி நீர்சத்திற்க்கான கரைசல்களை குடிப்பதன் மூலம் இதைத் தடுக்கலாம்.



நன்றி. வெப்பம் தொடர்பான நோயின் அறிகுறிகளை நாம் இப்போது புரிந்துகொள்கிறோம்.

நல்லது. குழந்தைகளே, நீங்கள் அனைவரும் மிக வேகமாக கற்றுக் கொள்பவர்கள்.

வாயு, தயவு செய்து வெப்பம் தொடர்பான நோயை எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்பதையும் விளக்கவும்?



सूर्य की तेज़ किरणों का समय



12 PM - 4 PM

குழந்தைகளே, நண்பகல் போன்ற உச்ச நேரங்களில் சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு வெளியில் செல்வதை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். இது வெப்பம் தொடர்பான நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஆமாம், இதனால்தான் எங்கள் நண்பருக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டது.



ஆம், எங்கள் பள்ளி நேரங்களும் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளதாக கேள்விப்பட்டேன்.

நாம் அதிகாலையில் பள்ளிக்குச் சென்று, உச்சி வெயில் நேரத்திற்கு முன்பே திரும்பி வர வேண்டும்.

அனைத்துப் பள்ளிக் குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பை வெப்ப அலைகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான ஒரு நல்ல தடுப்பு உத்தி இது.



வாயு, வெயில் அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் நாம் வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால் என்ன செய்வது. நாமும் வேறு நடவடிக்கை எடுக்கலாமா?

மிக நல்ல கேள்வி. வெப்பத்தை வெல்ல சில குறிப்புகள் இங்கே



अपने साथ पानी की बोतल रखें



अपना छाता लेकर चलें



अपने सिर को सीधी धूप से बचाएं



पूरी बाजू के और ढीले कपड़े पहनें



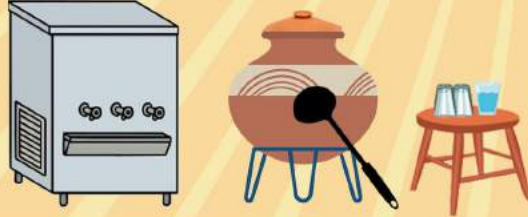
हल्का भोजन करें



धूप में खड़ी कार में न बैठें

அண்மையில் எங்கள் அரசு வெப்ப அலைகளை வெல்வதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வெளியிட்டது.

பள்ளி மற்றும் பொது இடங்களில் குளிர்ந்த குடிநீர் வசதியை உறுதி செய்தல்



மதிய உணவுப் பரிசோதனை



உணவு புதியதாக இருக்க வேண்டும்



உணவு சூடாக இருக்க வேண்டும்



பரிமாறும் முன் கண்காணிப்பாளர் சாப்பிட்டு உறுதி செய்தல்

பொது வசதி



நிறுத்தப்பட்ட வாகனங்களில் குழந்தைகளை விட்டுச் செல்லாதீர்கள்



சூரிய ஒளித்திரையை பயன்படுத்தவும்



பரபரப்பான நேரத்தில் வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்

பள்ளி மற்றும் பொது இடங்களில் குளிர்ந்த குடிநீர் வசதியை உறுதி செய்தல்



வகுப்பறையில் நேரடி சூரிய ஒளி இல்லாத வகையில் இருத்தல்



பெற்றோர் /ஆசிரியர்களுக்கு வெப்ப அலை குறித்த விழிப்புணர்வு



गर्मी से होने वाली बीमारियों के लक्षण

நீங்கள் மிதிவண்டியில் செல்லும்போது உங்கள் தலையை மறைக்கவும்



வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியுங்கள்



இறுக்கமான சீருடை அணியக்கூடாது



லேசான காலணிகளை அணியுங்கள்

வானிலை முன்னறிவிப்பைச் அறிந்து கொள்ளுதல்



நீங்களும்  
குளிக்கலாம்.

வாயு, எனக்கு குளிர்ச்சியாக  
குளிப்பது மிகவும் பிடிக்கும்.  
ஆனால் அம்மா, 'தண்ணீரை  
வீணாக்காதே' என்கிறார்.

அது உண்மைதான்  
குழந்தைகளே. குளிக்க ஒரு  
வாளியைப் பயன்படுத்தவும்.  
குளிப்பதை விட இது தண்ணீரை  
சேமிக்கிறது.

சரி, வாயு!

இவை எளிய விஷயங்கள், வெப்பம்  
தொடர்பான நோயைத் தடுக்க நாம்  
அனைவரும் செய்யக்கூடியது.

சூரிய ஒளி உச்சத்தில் இருக்கும் நண்பகல்  
நேரங்களில் வீட்டிற்குள் விளையாடுங்கள்

அதிக வெயில் காலங்களில்  
சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்

வெயில் நேரங்களில் கடினமான  
செயல்களைத் தவிர்க்கவும்

காலனி அணியாமல் வெறுங்காலுடன்  
நடக்கக் கூடாது

சரி, வாயு!

குழந்தைகளே, நாம் மது, தேநீர், காபி, சர்க்கரை மற்றும் ஃபிஸி பானங்கள் உள்ளிட்டவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கோக்கோ கலந்த பானங்கள் குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்

சரி!

இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்காக எங்களிடம் பல பாரம்பரிய பானங்கள் உள்ளன, அவை ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கவும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்களைத் தடுக்கவும் உதவுகின்றன.

உண்மையில், எங்களுக்கு அது குறித்து மேலும் சொல்லுங்கள்.

ஆம், அவை இயற்கையானவை மற்றும் ஆரோக்கியமானவை.

நன்றி, வாயு. இந்த பாரம்பரிய பானங்களை நாங்கள் எடுத்துக்கொள்வோம்.



வாயு, வெப்பம் தொடர்பான நோய்களுக்கு நாம் சம அளவில் பாதிக்கப்படுகிறோமா அல்லது ஒரு சிலருக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளதா?

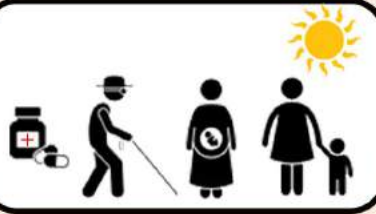
அருமையான கேள்வி கேட்டீர்கள்.

குழந்தைகளே, நீண்ட நேரம் சூரிய ஒளியில் வேலை செய்பவர்கள் அனைவரும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் பாதிக்கக்கூடிய அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

விவசாயிகள், தொழிலாளர்கள், தொழிற்சாலை தொழிலாளர்கள், விநியோக சிறார்கள் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் என்று சொல்கிறீர்களா?

ஆமாம், குழந்தைகளே! மேலும், மூத்த குடிமக்கள் மற்றும் எந்த மருந்தையும் உட்கொள்பவர்களும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

சரி, வெயிலின் போது கூடுதல் கவனம் எடுத்துக் கொள்ளுமாறு நான் என் தாதாவிடம் கூறுவேன்.



நாம் அனைவரும் நமது வயது முதியவர்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆம், நாங்கள் அவர்களை கவனித்துக்கொள்கிறோம், வாயு!

ஆனால் வாயு, ஒருவருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இந்த குறிப்புகளை நினைவில் கொள்ளவும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபரை உடனடியாக நிழலிலோ அல்லது உட்புற குளிர்ச்சியான ஒரு வசதியான சூழலிலோ கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

ஒருவர் விழித்திருக்கும் நிலையில் சுயநினைவுடன் இருந்தால், நீங்கள் குளிர்ந்த நீரைக் கொடுக்கலாம் (பழச்சாறு, வாய்வழி கரைசல்)

அந்த நபரின் கண்ணியத்தை உறுதி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் அவர்களின் ஆடைகளை தளர்த்தலாம்

பாதங்களை சற்று உயரத்தில் வைத்து அந்த நபரை படுக்க வைக்கவும். ஆனால், நபர் வாந்தி எடுத்தால், மூச்சுத் திணறலைத் தடுக்க பக்கவாட்டில் திருப்பவும்.

காய்ச்சல் இருந்தால், குளிர்ந்த குழாய் நீரில் நனைத்த பஞ்சின் மூலம் ஒத்தி எடுக்கவும்

உடனடியாக அவர்களை அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள் அல்லது அவசர ஊர்தியை அழைக்கவும்.

உதவி தொலைபேசி எண்.

112

வாயு, என் அம்மா  
பறவைகளுக்கு  
தண்ணீர் கிண்ணம்  
வைத்திருப்பதை  
பார்த்தேன்.

ஓஓ, ஓஓ பானி!

ஆமாம், குழந்தைகளே. பறவைகளும் /  
விலங்குகளும் வெப்ப அலைகளால்  
பாதிக்கப்படலாம். இந்த சிறிய  
செயல்கள் அவைகளின் உயிரைக்  
காப்பாற்ற உதவுகின்றன.

சரி, பறவைகள் /  
விலங்குகளுக்கு  
உணவளித்து  
தண்ணீர்  
தருகிறேன்.

சரியாக சொன்னீர்கள் குழந்தைகளே! சில  
நேரங்களில் கொசுக்கள் வளரக்கூடும்  
என்பதால் தினமும் தண்ணீரை  
மாற்றுவதற்கு மறக்காதீர்கள்.



நன்றி, வாயு. தினமும்  
தண்ணீரை மாற்றி தண்ணீர்  
பாத்திரத்தை சுத்தமாக  
வைத்திருப்போம்.

ஓஓ

ஓஓ

நல்லது குழந்தைகளே! வெப்ப அலை  
மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான  
நோய்களில் இருந்து உங்களையும்  
மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக  
வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆமாம், வாயு!

மிகவும் நல்ல குழந்தைகளே,  
நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதிலும்  
உயிரைக் காப்பதிலும்  
ஆர்வமாக உள்ளீர்கள் என்பதில்  
நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

குழந்தைகளே, வெப்ப அலைகளை எப்படி குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பீர்கள் என்பதை நினைவூட்டுங்கள்.

அப்பா, தயவுசெய்து அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கவும்.

மாமா, உச்சி வெயில் நேரத்தில் மரத்தடியில் அடிக்கடி ஓய்வெடுங்கள்.

தாதா ஜி, சூரியன் உச்சமாக இருக்கும் நண்பகல் நேரத்தில் நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டியிருக்கும் போது குடையை எடுத்துச் செல்ல மறக்காதீர்கள்.

வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் வீட்டுக்குள்ளேயே இருப்போம்

அப்பா, உங்கள் தலையைப் பாதுகாக்க தாவணியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிறுத்தப்பட்ட காரில் குழந்தைகளை விடாதீர்கள்.

நாம் அனைவரும் தளர்வான மற்றும் இலகுவான ஆடைகளை அணிவோம்

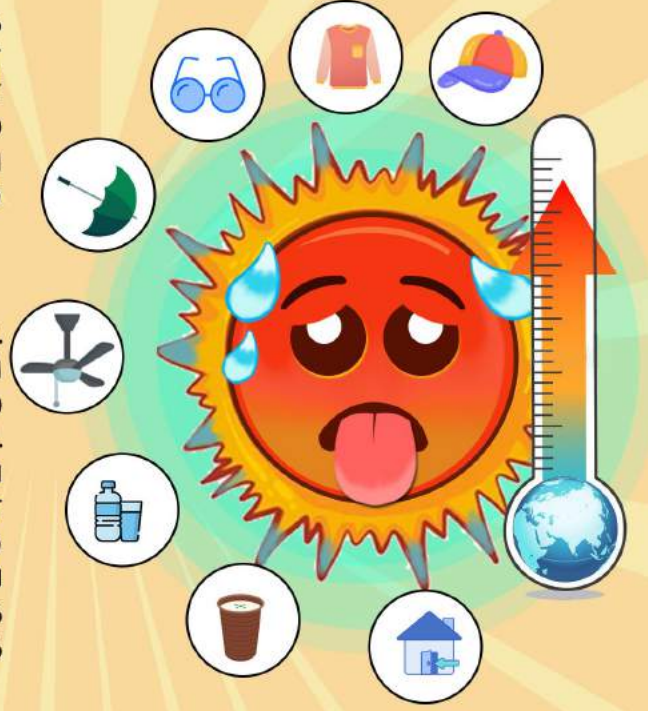
குழந்தைகளே, நீங்கள் எங்கள் நாயகர்கள்.



## குழந்தைகள் மற்றும் பூஜ்ய வெப்ப அலை உயிரிழப்புகள்

பருவநிலை மாற்றம் நமது பூமியை மோசமாக பாதிக்கிறது. அதிக வெப்பம் அல்லது குளிர் உள்ளிட்ட தீவிர வானிலை நிகழ்வுகள் அதிகரிப்பதை நாம் காண்கிறோம். பருவநிலை மாற்றமும் வெப்ப அலைகளும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதற்கு அறிவியல் சான்றுகள் உள்ளன.

வெப்ப அலைகள் அமைதியான கொலையாளிகள். இதனைக் கருத்தில் கொண்டு, இந்தியா, வெப்ப அலை உயிரிழப்புகள் பூஜ்ய நிலை என்ற தொலைநோக்குப் பார்வையை ஏற்றுக்கொண்டது. வெப்ப அலைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதிலும், வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் உயிரிழப்புகளைத் தடுப்பதிலும் குழந்தைகள் முக்கியப் பங்காற்ற முடியும். எளிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் மூலம் வெப்பத்தை எவ்வாறு வெல்லலாம் என்பதை இந்த நகைச்சுவைத் தொடர் வழிகாட்டுகிறது.



## கருத்தாக்கம், வடிவமைப்பு மற்றும் யோசனை



**டாக்டர் ரவீந்திர கைவால்**

சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பேராசிரியர்  
சமூக மருத்துவத் துறை மற்றும் பொது சுகாதாரப் பள்ளி  
PGIMER, சண்டிகர், 160012, இந்தியா

[khaiwal@yahoo.com](mailto:khaiwal@yahoo.com), [khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in](mailto:khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in)



**டாக்டர் சமன் மோர்**

தலைவர்  
சுற்றுச்சூழல் ஆய்வுகள் துறை  
பஞ்சாப் பல்கலைக்கழகம், சண்டிகர், 160014, இந்தியா

[sumanmor@yahoo.com](mailto:sumanmor@yahoo.com), [sumanmor@pu.ac.in](mailto:sumanmor@pu.ac.in)

## பங்களிப்பு



**லக்ஷ்யா கைவால்,**  
அரசு மாதிரி மேல்நிலைப் பள்ளி, சண்டிகர், இந்தியா



**ஆதித்ய கைவால்**  
அங்கூர் பள்ளி, சண்டிகர், இந்தியா

©முன் அனுமதியின்றி மறுஉருவாக்கம் செய்யவோ அல்லது அச்சிடவோ அனுமதி இல்லை.

ISBN: பயன்படுத்தப்பட்டது  
முதல் சேர்த்தல்: ஜூன் 2022

