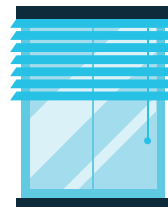
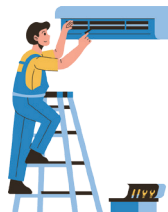


தீவிர வானிலைக்கு தயாராகுங்கள்

வெப்ப அலைகள் மற்றும் மின் தடைகள்

- தண்ணீர் மற்றும் மளிகைப் பொருட்களை சேமித்து வைக்கவும், குறிப்பாகக் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டி அல்லது சமையல் தேவையில்லாத உணவு.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட வெப்பநிலையில் மருந்துகளைச் சேமித்து வைக்கவும் மற்றும் மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாக சேமிக்கவும்.
- அதிக வெப்பத்தின் போது உங்கள் மருந்துகள் மாற்றப்படவேண்டுமா என்று உங்கள் மருத்துவரை அணுகிக் கேளுங்கள்
- உங்கள் மின்விசிறி அல்லது குளிரூட்டி நன்றாகச் செயல்படுகிறதா எனச் சரிபார்க்கவும். தேவைப்பட்டால் உங்கள் குளிரூட்டியை முழுமையாகச் சரிபார்ப்பு (service) செய்யுங்கள்.
- ஜன்னல் நிழல் மூடிகள் (coverings), திரைச் சீலைகள் (shade cloths) அல்லது வெளிப்புற பிளைண்டுகள் (blinds) நிறுவுவதன் மூலம் உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக மாற்ற முயற்சிக்கவும். குறைந்த விலைத் தெரிவில், உங்கள் ஜன்னல்களை மறைக்கும் வகையில் ஒரு போர்வை (covering) அல்லது இருண்ட தாளைத் தொங்கவிடவும்.
- உங்கள் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு ஒரு நாளின் குறைந்த வெப்பநிலையைத் தெரிவு செய்யுங்கள் அல்லது அவற்றை மற்றொரு நாளுக்கு திட்டமிடுங்கள்.
- நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால், ஒரு தொப்பி அணிந்து மற்றும் சன்ஸ்கிரீன் (sunscreen) இட்டு, உங்களுடன் தண்ணீரையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- உங்களிடம் ஒரு டார்ச் (torch), முழுமையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட கையடக்கத் தொலைபேசி, பேட்டரியில் இயங்கும் வானொலிப்பெட்டி மற்றும் சில உதிரி பேட்டரிகள் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- வெளிப்படுத்திச் சேகரித்த தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான மாப்பால் பருகும் குழந்தை இருந்தால், மின்சாரம் அல்லது சுத்தமான தண்ணீர் உங்களிடம் இல்லாமல் இருந்தால் அவசர உணவுப் பெட்டியைத் தயார் செய்யவும்.



வெப்பம் தொடர்பான நோய்

நீங்கள் ஆபத்தில் உள்ளீர்களா அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் ஆபத்தில் உள்ளார்களா?

வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு மக்களிற்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது:

- 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், குறிப்பாக தனியாக வாழ்பவர்கள்
- நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக நோய் அல்லது மனநோய் போன்ற மருத்துவ நிலை உள்ளவர்கள்
- ஒவ்வாமை மருந்துகள் (ஆண்டிஹிஸ்டமின்கள்), இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய மருந்துகள் (பீட்டா-தடுப்பான்கள்), வலிப்பு மருந்துகள் (நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள்), தண்ணீர் மாத்திரைகள் (டையூரிடிக்ஸ்), ஆண்டிபிரஸண்ட்ஸ் அல்லது ஆன்டிசைகோடிக்ஸ் போன்ற வெப்பத்திற்கு உடலின் எதிர்வினையை பாதிக்கக்கூடிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

- மதுபானம் அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு
- ஊனம் (மாற்றுத்திறன்) உள்ளவர்களுக்கு
- நகர்வதில் சிக்கல் உள்ளவர்கள் சக்கர இருக்கையில் இருப்பவர்கள் போன்றவர்கள்
- கர்ப்பிணிப் பெண்களா அல்லது தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள்
- குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகள்
- அதிக எடை அல்லது பருமனானவர்கள்
- வெளியில் வேலை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள்
- குளிர்ந்த காலநிலைப் பிரதேசத்தில் இருந்து அண்மைக்காலத்தில் வந்தவர்கள்

	அறிகுறிகள்	என்ன செய்வது
வெப்ப பிடிப்புகள்	தசை வலிகள் வயிறு, கைகள் அல்லது கால்களில் பிடிப்புகள்	குளிர்ந்த இடத்தில் அமைதியாக உட்கார்ந்து குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கவும் செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புவதற்கு முன் சில மணிநேரம் ஓய்வெடுக்கவும் பிடிப்புகள் தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்
வெப்ப சோர்வு	வெளிறிய நிறம் மற்றும் வியர்வை விரைவான இதய துடிப்பு தசைப்பிடிப்பு, பலவீனம் தலைச்சுற்றல், தலைவலி குமட்டல் வாந்தி மயக்கம்	குளிர்ந்த பகுதிக்குச் சென்று படுத்துக்கொள்ளவும் முடிந்தால் மின்விசிறியைப் பயன்படுத்தவும் வாந்தியெடுக்கவில்லை என்றால் குளிர்ந்த நீரை குடிக்கவும் வெளிப்புற ஆடைகளை அகற்றவும் குளிர்ந்த நீர் அல்லது ஈரமான ஆடைகளுடன் ஈரமான தோல் ஒரு மருத்துவரை அணுகவும்
வெப்பத்தடுப்பு (உடல் தன் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை) இது ஒரு உயிருக்கு ஆபத்தான அவசரநிலை	வியர்வை நிறுத்தப்படுவதைத் தவிர வெப்ப சோர்வு போன்ற அதே அறிகுறிகள் மன நிலை மோசமாகிறது, உதாரணமாக குழப்பம் வலிப்புத்தாக்கங்கள் பக்கவாதம் போன்ற அறிகுறிகள் அல்லது சரிவு மயக்கம்	ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும் - தொலைபேசி எண் 000 நபரை குளிர்ந்த பகுதிக்கு அழைத்துச் சென்று படுக்க வைக்கவும் ஆடைகளை அகற்றவும் தண்ணீரில் ஈரமான தோல், தொடர்ந்து விசிறவும் சுயநினைவற்றவரை அவரது பக்கத்தில் வைத்து அவரது சுவாசப்பாதையில் அடைப்பு நீக்கவும்

தீவிர வானிலையின்போது உணவு உட்கொள்ளல்

அது சூடாக இருக்கும் போது



கெட்டுப்போகாத உணவுப் பொருட்களை சேமித்து வைக்கவும்

- உண்ணும் அல்லது பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நீண்ட நேரம் சேமித்து வைக்கக்கூடிய உணவை வாங்குவதற்காக, எங்கள் மாதிரி ஷாப்பிங் பட்டியலைப் (shopping list) பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் உணவுப்பொருட்களின் அளவு மெதுவாக அதிகரிப்பதற்காக, உங்கள் ஷாப்பிங் பயணத்தில் 1 அல்லது 2 கூடுதல் பொருட்களை வாங்கவும்.
- இது போன்ற உணவு வகைகளைக் கருத்திற்கொள்ளுங்கள்:
 - உலர்ந்த மற்றும் கேன் செய்யப்பட்ட பீன்ஸ்
 - கொட்டைகள், விதைகள், மியூஸ்லி பார்கள் (muesli bars)
 - உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
 - கேன் செய்யப்பட்ட மீன் மற்றும் கோழி
 - ஓட்ஸ், அரிசி மற்றும் பார்லி போன்ற தானியங்கள்
 - கேன் செய்யப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
 - கேன் செய்யப்பட்ட மற்றும் உலர்ந்த சூப்கள்
 - நீண்ட ஆயுள் பால் மற்றும் வழமையான பால் அல்லாத பால்



சாப்பாடு தயாரித்தல்

- குளிர்ந்த மற்றும் புதிய உணவை முதலில் உண்ணுங்கள்.
- கெட்டுப்போகாத பொருட்களிலிருந்து உணவைத் தயாரிக்க, எங்கள் மாதிரி சமையல் குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்.
- மின்தடை ஏற்படின் bbq அல்லது எரிவாயு அடுப்பைப் பயன்படுத்தி சமையல் குறிப்புடன் அல்லது குறிப்பின்றி சமையல் செய்யுங்கள்
- உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உங்கள் அடுப்பைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- வெப்பமான வானிலை வரப்போகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், சில நாட்களுக்கு முன்னதாகவே உங்கள் உணவை மொத்தமாக சமைக்கவும்.

போதியளவு நீர் அருந்தாமல் இருக்க மறக்காதீர்கள்!



- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 2-3 பெரிய தண்ணீர்ப் போத்தல்கள் மற்றும் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல சிறிய பாட்டில்கள்.
- அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- காபி, ஆல்கஹால் மற்றும் சர்க்கரை பானங்கள் போன்ற நீரிழப்பு ஏற்படுத்தும் பானங்களை குடிப்பதைக் குறைக்கவும்.

மின் தடையின்போது



குளிர்ந்த மற்றும் உறைந்த உணவை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள்

- உணவை குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து உறைவிப்பான் (freezer) இடத்திற்கு நகர்த்தவும்.
- 1 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக மின் தடை ஏற்பட்டால், உணவுப் பொட்டலங்கள் மற்றும் உறைவிப்பான்கள் (freezer) மற்றும் குளிர்சாதனப்பெட்டிகளில் (fridge) சேமிக்கப்படும் தட்டுகளின் கீழ், பையில் ஐஸ் வைக்கவும்.
- முடிந்தால், குளிரான அல்லது உறைந்த உணவின் மீது காப்புப் போர்வையை (insulating blanket) வைக்கவும்.
- மிகவும் அவசியமான போது குளிர்சாதன பெட்டி மற்றும் உறைவிப்பான் கதவுகளை மட்டும் திறக்கவும், இது உணவு மற்றும் காற்றின் வெப்பநிலையை நீண்ட நேரம் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.



பாதுகாப்பான உணவை மட்டுமே உண்ணுங்கள்

- உணவு தொடுவதற்கு இன்னும் குளிர்ச்சியாக இருந்தால் (5 பாகைக்குக் குறைவாக), அதைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது.
- பச்சை இறைச்சியாக இருந்தால், தொடுவதற்கு இன்னமும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்போதே சமைத்து உண்ண வேண்டும்.
- சூடான உணவை 4 மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள் அல்லது எறிந்துவிடுங்கள்.
- உறைந்த உணவு இன்னும் திடமாக உறைந்திருக்கும் போது சக்தி மீட்டெடுக்கப்பட்டால், உணவு பாதுகாப்பானது.

முழு குறிப்புகளுக்கு wellbeing@knox.vic.gov.au ஐ மின்னஞ்சல் செய்யவும்.

உணவு பற்றிய நினைவூட்டல்கள்

உங்கள் உணவை எப்படி மேலும் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கச் செய்வது



பார்ப்பதற்கு அழகற்ற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள் விந்தையான வடிவிலான அல்லது காயப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் இன்னும் பயன்படுத்தப்படலாம்! பழுத்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மிருதுவாக்கிகள், பழச்சாறுகள், ஊறுகாய்கள் மற்றும் பதப்படுத்தல்களுக்கு பயன்படுத்தவும்.



ஸ்மார்ட் களஞ்சியம்

குளிர்சாதன பெட்டியில் உணவை புதியதாக வைத்திருக்க காற்று புகாத கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும் மற்றும் கிருமிகள் உள்ளே வருவதைத் தடுக்க பாக்கெட்டுகள் சீல் செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். பழைய உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப்பெட்டி அல்லது அலமாரியின் முன்பக்கமாகவும், புதியவற்றை பின்புறமாகவும் நகர்த்தவும்.



உங்கள் உணவு லேபிள்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

சில சமயங்களில் உணவு 'சிறந்த முன்' (best before) தேதிக்குப் பிறகும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கும், அது சேதமடையாமல், மோசமடையாமல் இருக்கும் வரை - அல்லது அழிந்துவிடுவதற்கு முன் உணவு இனி உண்பது பாதுகாப்பானது அல்ல என்பதை 'இத் தேதியின் முன் பயன்படுத்தவும்' (use by) உங்களுக்குச் சொல்கிறது.



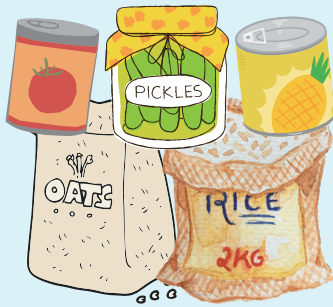
உங்கள் எஞ்சிய உணவைப் பயன்படுத்தவும் உங்கள் எஞ்சிய உணவை உறைய வைக்கவும் அல்லது மற்றொரு உணவில் ஒரு மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தவும்.

உங்களுக்கு உணவு கிடைப்பதில் சிக்கல் இருந்தால், உதவி கிடைக்கும். உணவு நிவாரண நிறுவனங்களை அணுக இந்தக் குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது மேலும் தகவலுக்கு 9298 8000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.



ஆரோக்கியமான உணவு

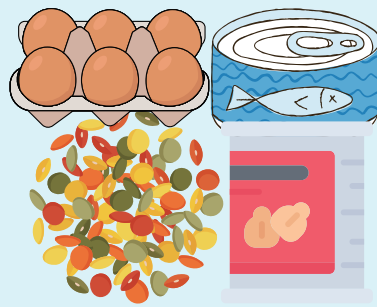
நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் சாப்பிடுங்கள்



ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைச் சேர்க்கவும்



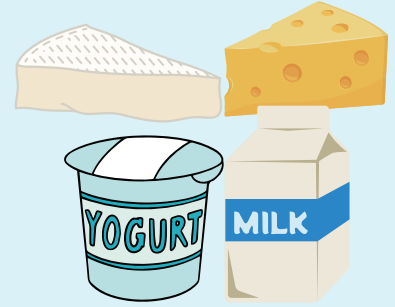
ஆரோக்கியமான புரதம் நிறைந்த பல்வேறு உணவுகளைச் சேர்க்கவும்



உப்புக்குப் பதிலாக உணவுகளை சுவையூட்ட மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



சுவையூட்டப்படாத பால், தயிர் மற்றும் சீஸ் ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்



வெப்பத்தின்போது குழந்தைகளுக்கு உணவளித்தல்

- நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பவராக இருந்தால், நீங்கள் போதியளவு நீர் அருந்தி இருப்பதையும், ஒவ்வொரு ஊட்டத்திலும் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- வெப்பத்தில் தோல் சார்ந்த தொடர்பு சங்கடமாக இருந்தால், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையில் ஒரு மஸ்லின் போர்வை, தலையணை உறை அல்லது சுத்தமான துணி நாப்கியை வைக்கவும்.
- உணவளிக்கும் போது உங்கள் கையின் வளைவில் குளிர்ந்த, ஈரமான துணி அல்லது ஃபேஸ் வாஷரை (face-washer) வைக்கவும்.
- தோலின் தொடர்பைக் குறைப்பதற்காகப் படுத்திருந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பது மிகவும் வசதியாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வாய் மற்றும் உங்கள் மார்பகம் மட்டுமே தொடர்பில் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையை வெதுவெதுப்பான (Lukewarm) நீரில் அடிக்கடி ஸ்பாஞ் ஒற்றல் செய்யுங்கள் அல்லது தொடுவதற்கு அவர்களின் தோல் சூடாக இருந்தால் அடிக்கடி குளிக்கவார்க்கவும்
- வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு, நன்றாக மிஸ்ட் ஸ்ப்ரே (fine mist spray) தண்ணீர்ப் போத்தல் மூலம் தெளிக்கவும்.
- அவர்கள் ஆறு மாத வயதாக அடையவில்லை எனில், தாய்ப்பால் மற்றும் போத்தலில் ஊட்டப்படும் (bottle-fed) குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் தேவைப்படாது. அடிக்கடி சிறிய ஊட்டங்கள் தேவைப்படலாம்.

