



# திக வெப்பமாக உள்ளது!

## இளம் பிள்ளைகள் கவனம்!

குழந்தைகள் மற்றும் 4 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு உயர்ந்த தன்மை குறைவதைத் தடுக்கச் சில யுக்திகள்:

- அடிக்கடி பிள்ளையை ஏதாவது குடிக்க வைக்கவும்
  - தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் உட்பட.
- பிள்ளைகளை இளஞ்சூட்டில் உள்ள நீரில் ஒரு நாளைக்குப் பல தடவைகள் வைத்து உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கவும்.
- குழந்தைக்கு சூரிய வெப்பம் படுவதையும் - நாளின் தி கூடிய வெப்ப நேரத்தில் வெளியே கொண்டு செல்வதையும் தவிர்க்கவும்.
- வெளியே செல்வது அவசியமானால், அவரை மெல்லிய துணியாலான ஆடைகள் அணிவித்துத் தலையில் கலக் கரையுள்ள தொப்பி அணியவும்.
- முடிந்தால் பிள்ளையுடன் ஒரு சில மணிநேரங்கள் குளிர்நீர் குடிக்க இடத்தில் கழியுங்கள்.

சில நிமிடங்கள் தன்னும் பிள்ளையை ஒரு வாகனத்தில் தனியே விடாதீர்கள்!

பிள்ளையில் அவதானிக்க வேண்டிய அதிமூக்கிய அறிகுறிகள்:

- 24 மணி நேரத்திற்குள் 4 சாணத்துணிகளுக்குக் (டயப்பர்கள்) குறைவாக நனைதல்
- குறைவாகவும், கரும் நிறத்திலும் சிறுநீர் கழித்தல்
- தோல், உதடுகள் அல்லது வாய் காய்ந்திருத்தல்.
- அசாதாரண அமைதியின்மை அல்லது எரிச்சலடைதல்.
- குழிவிழுந்த கருவளையக் கண்கள்.
- திக நித்திரையும் விழித்தெழக் கடினமாக இருப்பதும்
- சுவாசித்தலில் சிரமம்.
- தோலின் அசாதாரண நிறம், வெளிறல் அல்லது சிவத்தல்.
- உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல், 38.5° செல்சியஸ் அல்லது மேற்படல் (குதவழி).
- தலைவலி, சத்தி அல்லது வயிற்றுப் போக்கு.

பிள்ளையிடம் ஒன்று அல்லது மேற்பட இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால்

ஆரோக்கியத் தகவல்கள் (Info-Santé) 8-1-1 என்ற இலக்கத்தில் அழையுங்கள் அல்லது வைத்தியர் ஒருவரை ஆலோசியுங்கள்.