



UK Health
Security
Agency

வெப்பத்தை வெல்லவும்

தொடர்பை வைத்திருக்கவும்



உங்களை, முதியோரை மற்றும் இளைஞரைக் கவனிக்கவும்



வானிலை முன்கணிப்பு மற்றும் செய்திகளுக்குச் செவிமடுக்கவும்



வெப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடவும்

நலமாக இருக்கவும்



அதிகளவில் திரவங்களைக் குடிப்பதுடன் மேலதிகமான மதுபானத்தை தவிர்க்கவும்



வானிலைக்கு ஏற்றவாறு உடுத்தவும்



சூடான நேரத்தில் வேகத்தைக் குறைக்கவும்

குளிர்ச்சியான ஒரு இடத்தைக் கண்டுகொள்ளவும்



உங்கள் வீட்டை எவ்வாறு குளிராக வைத்திருப்பது என அறியவும்

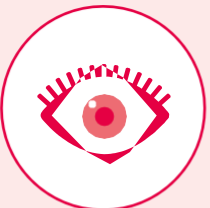


எது குளிரானதோ அதற்கேற்ப உள்ளே அல்லது வெளியில் செல்லவும்



கார்கள் சூடாகின்றன, மூடப்பட்ட பகுதிகளை தவிர்க்கவும்

விழிப்பாக இருக்கவும்



வெப்பம் தொடர்பான நோய் குறிகள் குறித்து விழிப்பாக இருக்கவும்



உங்கள் தோலை நீரினால் குளிராக்கவும், வேகத்தைக் குறைக்கவும், நீரைப் பருகவும்



நீந்தும்போது பாதுகாப்பாக இருக்கவும்



உதவி பெறவும். NHS 111 அல்லது ஒரு அவசர நிலையில் 999 என்பதை அழைக்கவும்

கூடுதலான தகவலுக்கு செல்லவும்: www.nhs.uk/heatwave