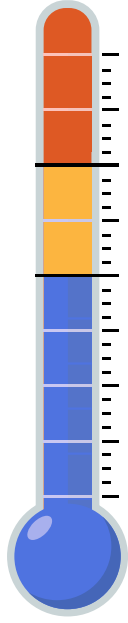


மிகவும் சூடாக இருக்கிறது



1. நான் ஒரு வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி என் வீட்டின் வெப்பநிலையைப் பரிசோதிக்கிறேன், மேலும் நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதிலும் கவனம் செலுத்துகிறேன்.

2. என் வீடு எவ்வளவு சூடாக இருக்கிறது?



- 30°C வீட்டை விட்டு குளிர்ச்சியான இடத்திற்குச் செல்வதைப் பற்றி நான் யோசிக்கிறேன்
- 25°C எனக்கு உதவக்கூடிய ஒருவரை என்னால் அழைக்க முடியும்
- நான் என்னை குளிர்ச்சியாக்கிக் கொள்கிறேன்
- நான் வெப்பநிலையைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து வருகிறேன்

3. கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அறிகுறிகள்



அதிகச் சோர்வு



குழப்பம்



தலைவலி



தாகம்



38.5°C-க்கு மேல்
காய்ச்சல்



தலை சுற்றல்



மயக்கம்



சிவந்து போதல் மற்றும்
தோல் தடிப்புகள்

4. நான் எப்படி உடலைக் குளிர்ச்சியாக்குவது?



குளிர்ச்சியான
இடத்தில் நேரத்தைச்
செலவிடுங்கள்



அதிகமாகத்
தண்ணீர்
குடியுங்கள்



ஓய்வெடுங்கள் அல்லது
உடல் உழைப்பைக்
குறைத்தீடுங்கள்



மெல்லிய
ஆடைகளை
அணியுங்கள்



குளிர்ந்த நீரில்
குளியுங்கள்
அல்லது
குளியுங்கள்



ஒரு நண்பரை
நலம்
விசாரியுங்கள்

எனக்கு உதவி தேவை

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவரை நான் அழைக்க முடியும்:

பெயர்:

தொலைபேசி எண்:



மிகவும் சூடாக இருக்கிறது. என்னால் குளிர்ச்சியான இடத்திற்குச் செல்ல முடியும்:



முகவரி:

ஒரு சுகாதார
நிபுணருடன்
பேச

811

எனக்கு
ஆதரவளிக்கக்கூடிய
ஒரு சமூக
அமைப்பைப் பற்றி
அறிய

211

அவசர காலத்தில்

911