

குளிர்காலத்திற்கு தயாராக இருங்கள்

குளிர்காலத்தில் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை பராமரிப்பதற்கான 5 குறிப்புகள்

1

புகை மூட்டம்

காற்றின் தரம் குறித்து தொடர்ந்து அறிந்திருங்கள், முகமூடியை அணியுங்கள். காற்று மாசு அளவு மிக மோசமாக இருக்கும் அதிகாலை மற்றும் மாலை நேரங்களில் வெளிப்புற உடல் செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும்.



2

உறைபனி / தாழ்வெப்பநிலை

இவை கடுமையான குளிரால் ஏற்படும் நிலைமைகள். கடுமையான குளிரில் நீண்ட நேரம் இருக்கக்கூடாது மற்றும் குளிர் காக்கும் பல்வேறு ஆடைகள் அணிவது முக்கியம். நீண்ட நேரம் கடுமையான குளிர்நிலை உட்பட்ட பிறகு ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.



3

மனநலம்

குளிர்காலம் உங்கள் மனநலத்தை பல விதங்களில் பாதிக்கக்கூடும். நீங்கள் தியானம் செய்யலாம், பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடலாம், சூடாக குளிக்கலாம், மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் திரை நேரத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். இவை அனைத்தும் உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.



4

உடல் ஆரோக்கியம்

உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை சரியாக வைத்திருக்கவும், உடலை சூடாக பராமரிக்கவும் மற்றும் ஆரோக்கியமான தூக்க சுழற்சியை கடைப்பிடிக்கவும், குறைந்த நேரத்திற்கு வீட்டுக்குள் இருந்தபடியே உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். உதாரணமாக: யோகா - 30 நிமிடம், நடை - 30 நிமிடம், வீட்டு வேலைகள் - 30 நிமிடம், உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுதல்.



5

நீரேற்றத்தை பராமரித்தல்

குளிர்காலத்தில் நீரேற்றம் முக்கியமாகும், இது உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை சரியாக பராமரிக்கவும், நோய்கள் வராமல் தடுப்பதிலும் உதவுகிறது. அடிக்கடி வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் சூடான பானங்களை குடிக்கவும். காபி, தேநீர், ஆல்கஹால் போன்ற பானங்களை அளவோடு குடிக்கவும். வெளியில் செல்லும்போது எப்போதும் தண்ணீர் பாட்டிலை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.



நடவடிக்கை எடு. உதவி பெறவும்:

குளிர்காலத்தில் சுவாசம் மற்றும் சளி தொடர்பான நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன. இந்தியாவில் புகை மற்றும் குளிர் அலைகள் போன்ற சுகாதார நிலைமைகளை மோசமாக்கலாம்:

நோய்கள்

தொடர்ந்து குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போது, மோசமடையக்கூடிய பொதுவான சுகாதார நிலைமைகள்:

சளி / காய்ச்சல், ஒவ்வாமை, ஆஸ்துமா, மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, நுரையீரல் தொற்று, தாழ்வெப்பநிலை, இதய நோய்கள்



அறிகுறிகள்

எச்சரிக்கையாக இருங்கள் மற்றும் இந்த நிலைமைகளுடன் தொடர்புடைய பொதுவான அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும், இதில் பின்வருவன அடங்கும்:

சுவாசிப்பதில் சிரமம், தொடர்ந்து இருமல், நெஞ்சு இறுக்கம், காய்ச்சல் மற்றும் குளிர், மூச்சுத்திணறல்



செயல்பாடுகள்

நீங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு மேல் நீடித்த கடுமையான அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், பின்வரும் படிகளைதொடர்வும்:

- ❖ அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார வழங்குநரைப் பார்வையிடவும் அல்லது வழிகாட்டுதலுக்கு சுகாதார அமைப்பினரை அணுகவும்.
- ❖ உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதுகாக்க, சூடாகவும் நீரேற்றமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- ❖ சிக்கல்களைத் தடுக்க உங்கள் முதன்மை சுகாதார மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்து மற்றும் சிகிச்சையைப் பின்பற்றவும்.
- ❖ தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க, வழக்கமான கை கழுவுதல் போன்ற நல்ல சுகாதார நடைமுறைகளைப், பராமரிக்கவும்



பாதுகாப்பில் முன்னுரிமை



வயதானவர்கள்



கைக்குழந்தைகள் மற்றும் இளம் குழந்தைகள்



கர்ப்பிணி பெண்கள்



நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ள நபர்கள் (NCDs, HIV, Tb மற்றும் பலர்)



தெருவோர வியாபாரிகள், கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், விவசாயத் தொழிலாளர்கள் என வெளியூர் தொழிலாளர்கள்



குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள்



வீடற்ற மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக பின்தங்கிய மக்கள்

நீங்கள் இந்தக் குழுக்களில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்ந்தவர் அல்லது யாரையாவது அறிந்திருந்தால், கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்து, அவர்கள் குளிர் அலை மற்றும் புகை மூட்டத்திற்குத் தயாராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மேலும் தகவலுக்கு, எங்கள் இணையதளத்தில் உள்ள "குளிர்காலத்தில் நல்வாழ்வு" என்ற ஆலோசனையைப் பார்க்கவும் அல்லது contactus@catalysts.org என்ற முகவரியில் எங்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், தயார்நிலை முக்கியமானது.

அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனம், பதினாடா மற்றும் சமூக மற்றும் குடும்ப நலத்துறை ஆலோசனையுடன்

