

கோடைக்காலத்தை சமாளிக்க ஆலோசனை

சிங்கப்பூரில் கோடைக்கால வெப்பம் அதிகரித்து வரும் வேளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயத்தில் இருப்போருக்கு சவாலான காலம் காத்திருக்கிறது.

இதற்கென அவரவர்க்கு ஏற்படைய தனிப்பட்ட அறிவுரைக் குறிப்புகள் உதவலாம் என்ற ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதைப் பின்பற்றுபவர்கள் வெளிப்புறங்களில் உடலுழைப்பு நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குபடுத்தி வெப்பம் தொடர்பான பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம் என்று ஆய்வாளர்கள் கருத்துரைக்கின்றனர். இந்த ஆய்வை சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜேசன் லீ முன்னின்று மேற்கொள்வார்.

இந்த ஆய்வு, பாதிக்கப்படும் நிலையிலிருப்போரின் தாங்கும் சக்தி, அவர்கள் சிங்கப்பூரின் தட்ப வெப்ப நிலையிலும் உலக வெப்பமயமாதல் காரணமாக அதிகரித்து வரும் வெப்ப நிலையையும் எவ்வாறு எதிர்கொள்கின்றனர் என்பதை மதிப்பிடும்.

இந்த ஆய்வு, பள்ளிப் பிள்ளைகள், பெரியவர்கள், 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் என்ற மூன்று பிரிவினரை மையமாக வைத்து மேற்கொள்ளப்படும்.

ஆய்வில் பங்கேற்பவர்கள் வெவ்வேறு பருவநிலை சூழலில் உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வைக்கப்படுவார். இதில் இவர்களின் உடல் வெப்பநிலை, பயிற்சி களுக்குப் பின் அவர்களின் நடை, புரிந்துகொள்ளும் தன்மை போன்ற தகவல்கள் சேகரிக்கப்படும். இதைக் கொண்டு அவரவர்க்கு ஏற்ற தனிப்பட்ட வெப்ப-உடல் சுகாதாரக் குறியீடு வகுக்கப்படும்.

இதைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றி அறிவுரை வழங்கப்படும்.

இந்த மூன்றாண்டு ஆய்வில் கிட்டத்தட்ட 120 பேர் பங்கேற்பார்.