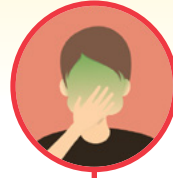


گرمای مفرط

برخی افراد بیشتر از افراد دیگر تحت تأثیر گرما قرار می‌گیرند. کسانی که به مراقبت بیشتری نیاز دارند: افراد بالای ۶۵ سال، افراد با مشکلات سلامتی متعدد، افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، افراد باردار و کودکان خردسال.



علائم گرمزدگی شدید

- دمای بالای بدن
- احساس خواب‌آلودگی یا غش
- گیجی
- کاهش تعادل و هماهنگی
- پوست خیلی داغ و قرمز

علائم گرمزدگی

- بثورات پوستی
- تعریق شدید
- احساس سرگیجه
- حالت تهوع یا بالا آوردن
- تنفس سریع و پی‌درپی و ضربان قلب بالا
- سردرد
- مشکل در تمرکز
- گرفتگی عضلات
- تشنگی مفرط
- ادرار تیره و ادرار کمتر

هر فردی که دارای علائم زیر است:

با ۹-۱-۱ تماس بگیرید

- تمام یا قسمتی از بدن را در آب خنک فرو ببرید.
- لباس‌هایشان را درآورده و با حوله‌های خیس ببوشانید.

هر فرد با این علائم:

- را به یک فضای خنک ببرید.
- به وی مقدار زیادی آب بدهید.
- پوستش را با آب خنک کنید.

بهترین راه برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با گرمزدگی، وقت گذراندن در یک فضای خنک است.



خنک شوید

- به مکان‌های که تهویه مطبوع دارند مانند کتابخانه، مرکز اجتماعی، کافه یا خانه شخص دیگری بروید.
- با آب خود را خنک کنید. با آب خنک دوش بگیرید. در وان حمام آب خنک بنشینید یا پاهای خود را در آن قرار دهید. پیراهن خیس بپوشید. روی پوست‌تان حوله مرطوب بگذارید.
- هنگام گرمای شدید برای خنک کردن بدن‌تان هرگز فقط به پنکه اکتفا نکنید. پنکه نمی‌تواند دمای بدن‌تان را کاهش داده یا از بیماری‌های گرمزدگی جلوگیری کند.

فضا را خنک نگه دارید

- در طول روز همه پرده‌ها را بکشید.
- اگر تهویه مطبوع دارید، پنجره‌ها را ببندید تا هوای خنک داخل بماند.
- اگر تهویه مطبوع ندارید، شب هنگام پنجره‌ها را باز کنید تا هوای خنک‌تر وارد شود. جلوی پنجره‌های باز پنکه بگذارید تا هوای خنک از بیرون به داخل خانه کشیده شود.

علائم را بررسی کنید

- به حال خود توجه کنید و مراقب علائم گرمزدگی در اطرافیان خود باشید.
- دمای داخل خانه را کنترل کنید.
- حداقل ۲ بار در روز، حال افراد در معرض خطر بیماری‌های مرتبط با گرمزدگی را بررسی کنید.

لباس مناسب هوای گرم بپوشید

- لباس‌های گشاد با رنگ روشن و تنفس‌پذیر بپوشید.

هیدراته کردن

- مقدار زیادی آب بنوشید.
- مرتب به افرادی که تحت مراقبت‌تان هستند آب بدهید.

از پیش برنامه‌ریزی کنید مطلع بمانید

- پیش‌بینی آب و هوا و آخرین اطلاعات هشدار گرما را بررسی کنید. در گرم‌ترین اوقات روز به خود راحت بگیرید.

در طول ماه‌های تابستان هم گرما و هم دود ناشی آتش‌سوزی می‌توانند برای سلامتی نگرانی ایجاد کنند. در مورد کیفیت هوا بیشتر بدانید: fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality

درباره بیماری‌های ناشی از گرما، آماد شدن برای فصل گرما، و سالم ماندن در گرما بیشتر بدانید: fraserhealth.ca/heatsafety

مه
۲۰۲۱

نظرات بیان شده در این گفتار لزوماً بیان‌گر دیدگاه‌های بهداشت کانادا نیست.

