

یادآوری چند نکته برای مقابله با گرمای تابستان

**چگونه با گرمای شدید
مقابله کنیم**

اگر احساس می کنید که حالت بیماری، بی حالی و ضعف، مشکل نفس کشیدن و یا گیجی دارید، (علائم گرما زدگی) فوراً به دکتر خود یا نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید.

یا در موارد اورژانس به ۹۱۱ زنگ بزنید

برای اطلاعات بیشتر در باره علائم و اثرات هوای فوق العاده گرم بر سلامتی شما، با مرکز اورژانس صلیب سرخ شماره تلفن ۲۶۱۵-۴۸۰-۴۱۶ تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در باره راه های آمادگی برای فصل تابستان، با مرکز بهداشت عمومی تورنتو تلفن شماره ۷۶۰۰-۳۳۸-۴۱۶ تماس بگیرید یا از صفحه اینترنتی www.toronto.ca/health دیدن کنید.

اخطاریه های هوای گرم در تورنتو

مرکز اخطاریه های هوای فوق العاده گرم، اعلام اخطاریه را با کامیونیتی های مختلف هماهنگ کرده تا از بیماری های ناشی از گرمای شدید جلوگیری کند.

وقتی که درجه حرارت هوا به حد غیر قابل تحملی برسد، مرکز پزشکی و بهداشت تورنتو، **اخطاریه هوای گرم** را صادر می کند. این اخطاریه ممکن است به **اخطاریه هوای فوق العاده گرم** تبدیل شود.

اخطاریه هوای گرم بمعنی آن است که با شرایطی که هوای گرم ایجاد می کند احتمال مردن به تناسب میزان معمولی مرگ و میر در آن موقع سال، تا ۶۵ درصد افزایش می یابد.

به همین تناسب، **اخطاریه هوای فوق العاده گرم** این درصد را تا میزان ۹۰ درصد افزایش می دهد.

با رعایت نکات ایمنی، از فصل تابستان لذت ببرید

Farsi – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

در فصل تابستان، مجموعه هوای فوق العاده گرم، رطوبت بالا و آلودگی هوا می تواند ترکیب بسیار خطرناکی باشد

شما باید بیشتر مواظب باشید اگر:

- مشروبات الکلی زیاد می نوشید
- مواد مخدر استفاده می کنید
- برای بیماری های روانی، دارو مصرف می کنید
- مسن هستید
- بیماری قلبی یا تنفسی دارید

مصرف بعضی داروها کنترل درجه حرارت بدن را مشکل تر می کنند. در صورت مصرف دو نوع یا بیشتر دارو، درجه خطر بیماری های ناشی از گرمزدگی حتی بیشتر است (به بروشور داروها و گرما مراجعه کنید).

گرمای زیاد تابستان و رطوبت همچین میتواند برای افراد زیر خطرناک باشد:

- شهروندان مسن
- افراد با بیماری های مزمن (از جمله دیابت، بیماری های قلبی و دستگاه تنفسی) یا افرادی که قادر نیستند بتنهایی جابجا شوند.
- نوزادان و بچه های کوچک زیر سن مدرسه
- ورزشکارانی که به شدت تمرین می کنند تا کسانی که در هوای آزاد به کار و فعالیت هایی که به نیروی بدنی زیادی نیاز دارد، مشغولند
- افرادی که داروهای بخواصی مثل داروهای بیماری های روانی را مصرف می کنند
- افراد بی خانمان یا مسکون در خانه های با حداقل شرایط زیست

چگونه از اجتناب به بیماری های ناشی از گرمای فوق العاده جلوگیری کنیم:

- مقدار زیادی آب و آب میوه بنوشید حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید. از نوشیدن مشروبات الکلی، قهوه و چای و انواع کولاها اجتناب کنید.
- لباس آزاد، سبک با نگ روشن و کلاه بپوشید.
- از آفتاب مستقیم دوری کنید. اگر باید بیرون بروید، تا حد ممکن در سایه باشید.
- بیشتر استراحت کنید. اگر باید راه زیادی را پیاده طی کنید، سعی کنید که صبح زود یا عصر باشد.
- به اماکن با تهویه مطبوع مثل مراکز کامیونیتی بروید.
- هر چند یکبار دوش آب سرد بگیرید. بعضی از مراکز تفریحی و مراکز کامیونیتی دوش های عمومی دارند.
- سعی کنید که وقت بیشتری را کنار آب و ساحل که هوا خنک تر است سپری کنید.
- اگر در طول روز در هوای آزاد می خوابید، سعی کنید جایی را انتخاب کنید که تا چند ساعت سایه باشد. بخاطر داشته باشید که خورشید حرکت می کند.

اگر علائم گرمزدگی زیر را دارید، از دوست، فامیل یا دکتر کمک بگیرید:

- مشکل نفس کشیدن و تندتند نفس زدن
- ضعف، سرگیجه و از حال رفتن
- خستگی بیش از معمول
- سردرد
- گیجی و دستپاچی
- حالت تهوع

شما می توانید به فرد گرما زده با انجام کارهای زیر کمک کنید:

- با تلفن اورژانس برای کمک تماس بگیرید
- لباس های اضافی او را در بیاورید
- او را با آب ولرم حمام یا خیس کنید یا خنک تر بشود
- او را به محیطی خنک تر منتقل کنید
- آب خنک (نه آب یخ) به او بدهید

در صورت هوای فوق العاده گرم گذران حتی چند ساعت در محیطی خنک برای پایین آوردن درجه حرارت بدن می تواند نجات بخش زندگی افراد باشد.