

مقابله با گرما

نحوه مقابله با گرما

سپتامبر 2011

بیماریهای ناشی از گرما قابل پیشگیری هستند. چونکه گرمای شدید می تواند سلامتی هر فردی را به خطر بیندازد، بنابراین از افرادی که در معرض خطر بیشتر بیماریهای ناشی از گرما قرار دارند دیدن نموده یا با آنها تماس بگیرید تا از وضعیت سلامتی آنها مطمئن شوید.

این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماریهای ناشی از گرما قرار دارند:

- افراد مسن
- نوزادان و کودکان خردسال
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مثل بیماریهای قلبی یا تنفسی، افراد با تحرکات بدنی محدود و افراد مبتلا به بیماریهای خاص روحی
- افرادی که داروهای خاصی را مصرف می کنند
- افرادی که در گرما، کار یا ورزش می کنند
- افراد بی خانمان و کم درآمد

نحوه پیشگیری از بیماریهای ناشی از گرما:

- مقدار زیادی آب خنک بنوشید، حتی قبل از اینکه احساس تشنگی کنید
- به اماکن مجهز به تهویه مطبوع از جمله مرکز خرید (mall)، کتابخانه یا مراکز اجتماعی پناه ببرید.
- لباسهای گشاد منفذ دار و به رنگ روشن بپوشید و در محیط بیرون از کلاههای لبه پهن استفاده کنید.
- در محیط بیرون از آفتاب اجتناب و در سایه قرار بگیرید یا از چتر استفاده کنید.
- فعالیتهای بیرون از خانه را به زمان خنکتر از روز موکول یا برنامه ریزی کنید.
- دوش یا حمام آب سرد بگیرید، یا از حوله مرطوب برای خنک شدن استفاده کنید.
- در طول روز برای جلوگیری از تابش آفتاب پرده یا کرکره ها را ببندید.
- غذاهایی را مصرف کنید که نیازی به پختن با فر یا اجاق نداشته باشند، مخصوصاً اگر دارای دستگاه تهویه مطبوع نیستید.
- یک پنکه را در کنار پنجره قرار دهید، تا هوای خنکتر را از بیرون به داخل خانه هدایت کند.
- هرگز یک فرد یا حیوان خانگی را در اتومبیل پارک شده یا در معرض تابش مستقیم خورشید رها نکنید.
- در مورد داروهایی که خطر شما را در مقابل گرما افزایش می دهند با پزشک خود یا داروخانه صحبت کنید.
- به خانواده ها، دوستان یا همسایگانی که در معرض خطر گرما زدگی قرار دارند، بویژه سالمندانی که تنها زندگی می کنند تلفن یا سر بزنیید تا مطمئن شوید که مایعات فراوان می نوشند و خود را خنک نگه می دارند.

علائم بیماریهای ناشی از گرمازدگی عبارتند از:

- سرگیجه و ضعف
- حالت تهوع یا استفراغ
- سردرد
- سریع شدن تنفس و ضربان قلب
- تشنگی بیش از حد

در صورت ابتلا به این علائم به محل خنکی بروید و آب بنوشید. در صورت ادامه این علائم، به پزشک خود مراجعه کنید.

سکته ناشی از گرما (Heat Stroke) یک فوریت پزشکی محسوب می شود، اگر درجه حرارت بدن فردی بالا برود، تعریق او متوقف یا بیهوش شده باشد با 911 تماس بگیرید. هنگامی که منتظر رسیدن خدمات فوریتهای پزشکی هستید، با انجام موارد زیر به فرد گرما زده کمک کنید:

- در صورت توانایی، فرد گرما زده را به مکانی خنک انتقال دهید.
- قسمت زیادی از پوست بدن یا لباس او را با آب خنک مرطوب کنید.
- او را باد بزنیید.

FARSI-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat