

# مقابله با گرما

طرح ایمنی در مقابل هوای گرم برای صاحبخانه ها

سه مرحله ساده

سپتامبر 2011

شما بعنوان مالک یا موجر یک ساختمان مسکونی، می توانید نقش عمده ای را در حفاظت مستاجرین آسیب پذیر در مقابل گرمای شدید بعهده داشته باشید. لطفاً با انجام این سه عمل ساده، از بیماری و مرگ ناشی از گرمزدگی پیشگیری کنید.

## مرحله 1 – از خطرها آگاه باشید

درحالیکه گرمای شدید می تواند خطر سلامتی هر فردی را تهدید کند، اما بهتر است به افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماریهای ناشی از گرما قرار می گیرند کمک شود تا به جای خنک مجهز به تهویه مطبوع در ساختمان دسترسی داشته باشند و برای اطمینان وضعیت سلامتی شان، کسی به آنها تلفن یا سر بزنند.

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 کمتر و محدود و افراد مبتلا به بیماریهای خاص روحی
- افراد یکه داروهای خاصی را مصرف می کنند
- افرادیکه در گرما، کار یا ورزش می کنند
- افرادیکه تنها زندگی می کنند

## مرحله 2 – برنامه ریزی کنید

قبل از فصل تابستان یک طرح محافظت در مقابل هوای گرم را برای ساختمان خود تهیه کنید.

- در ساختمان خود یک اتاق مجهز به تهویه مطبوع را بعنوان اتاق خنک کننده برای همگان در نظر بگیرید.
- اخطاریه ایمنی در مقابل گرمای تابستان (Summer Heat Safety Notice) را با ذکر محل اتاق خنک کننده تکمیل نموده و آنرا در محلی در معرض دید مستاجرین نصب کنید. برای دسترسی به این اعلامیه به سایت [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health) مراجعه و در فهرست A-Z بر روی کلمه Heat کلیک کنید.
- مستاجرین را در باره نحوه محافظت از خود در مقابل گرمای شدید، بیماریها و علائم گرمزدگی آگاه سازید.
- از مستاجرینی که بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند، آگاه باشید، بویژه افرادی که تنها زندگی می کنند، دارای تحرک محدود یا بیماریهای خاص مزمن می باشند.
- از نزدیکترین مکان مجهز به تهویه مطبوع یا مرکز خنک کننده باخبر باشید.

## مرحله 3 – اقدامات لازم را انجام دهید

درطول تابستان و بویژه در روزهای هشدار هوای گرم یا فوق العاده گرم اقدامات لازم را انجام دهید.

- جهت فرار از گرما، یک اتاق خنک کننده برای مستاجرین فراهم نمائید.
- اخطاریه ایمنی در مقابل گرمای تابستان (Summer Heat Safety Notice) درباره محل اتاق خنک کننده را در معرض دید مستاجرین نصب کنید.
- بطور مرتب به مستاجرینی که بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند، سر بزنید.
- افراد ساکن در ساختمان را به دیدن اتاق خنک کننده یا محل مجهز به تهویه مطبوع تشویق کنید.
- به مستاجرین یاد آوری کنید برای مقابله با گرما آب بدن خود را حفظ و سایر نکات را رعایت کنند.
- اگر درجه حرارت بدن مستاجری بسیار بالا باشد، گیج و بیهوش و تعریق او متوقف شده باشد با 911 تماس بگیرید. درطول زمانی که منتظر رسیدن خدمات فوریتهای پزشکی هستید، فرد را به محل خنکی ببرید، قسمت زیادی از پوست بدن یا لباس او را با آب خنک مرطوب کنید و او را باد بزنید.

FARSI-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps