

## یادآوری چند نکته برای مقابله با گرمای تابستان

### داروهای مختلف و گرما

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 اورژانسی 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 **۴۱۶-۴۸۰-۲۶۱۵ تماس بگیرید.**

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

با رعایت نکات ایمنی، از فصل تابستان لذت ببرید

### اخطارهای هوای گرم در تورنتو

مرکز اخطارهای هوای فوق العاده گرم، اعلام اخطارهای 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، **اخطارهای هوای گرم** را صادر می کند. این اخطارهای ممکن است به **اخطارهای هوای فوق العاده گرم** تبدیل شود.

اخطارهای 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، **اخطارهای هوای فوق العاده گرم** این درصد را تا میزان ۹۰ درصد افزایش می دهد.

## بعضی از داروها کنترل درجه حرارت بدن شما را مشکل تر می کنند.

### بعضی از داروها کنترل درجه حرارت بدن شما را مشکل تر می کنند.

اگر شما هر یک از داروهای زیر را مصرف می کنید، در معرض خطر بالاتری برای گرمزدگی قرار دارید، خصوصا اگر فعالیتهای بدنی زیادی دارید و به اندازه کافی آب نمی نوشید. شما حتی با مشکلات بیشتری روبرو خواهید بود اگر بیش از یکی از این داروها را مصرف می کنید.

بعضی از این داروها اسامی تجاری مختلفی دارند، بنابراین برای اطمینان خاطر با نرس، دکتر یا داروخانه در این مورد مشورت کنید.

### داروهای مصرفی برای بیماری های روانی از جمله (1):

- chlorpromazine (Thorazine, Largactil)\*
- thioridazine (Mellaril)\*
- perphenazine (Trilafon)\*
- fluphenazine (Modecate, Moditen)\*
- thiothixene (Navane)\*
- trifluoperazine (Stelazine)
- prochlorperazine (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- clozapine (Clozaril)
- risperidone (Risperdal)
- loxapine (Loxapac, Loxitane)
- fluspirilene (IMAP)
- pimozide (Orap)
- olanzapine
- flupenthixol (Fluanxol)
- zuclopenthixol (Clopixol)
- reserpine (Serpasil, Serpalan)
- Lithium

(فعالیت های بدنی سنگین یا عرق کردن زیاد، سطح lithium بدن را تغییر می دهد بنابراین ممکن است که مقدار آن در بدن شما زیاد باشد)

(1) این لیست بخشی از لیست اطلاعات دفتر پزشک قانونی است. لطفا توجه داشته باشید که این لیست کامل نیست.

(\* این داروها باعث می شوند تا پوست شما آسانتر در برابر آفتاب بسوزد. تعداد زیادی از داروهای دیگر نیز ممکن است اثر مشابهی داشته باشند.

برای اطمینان خاطر با دکتر، نرس یا داروخانه در این مورد مشورت کنید. از تابش مستقیم آفتاب پرهیز کنید و اگر مجبور هستید، از پمادهای جلوگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید و کلاه و پیراهن آستین بلند بپوشید.

### داروهای ضد بیماری پارکینسون از جمله:

- benztropine (Cogentin)
- biperiden (Akineton)
- ethopropazine (Parsitan, Parisdol)
- procyclidine (Kemadrin, Procyclid)
- trihexyphenidyl (Artane, Trihexane)
- levodopa (Dopar)
- selegiline (Eldepryl)
- amantadine (Symmetrel, Symadine)

### داروهای ضد افسردگی از جمله:

- amitriptyline
- doxepine (Sinequan)
- clomipramine (Anafranil)
- protriptyline (Vivactil)
- imipramine (Tofranil)
- desipramine (Norpramin)
- nortriptyline (Pamelor)

### همچنین اگر از داروهای زیر استفاده می کنید، حتی در معرض خطر گرمزدگی بیشتری قرار دارید:

- بعضی داروهای ضد حساسیت (مانند Benadryl, Chlortipolon)
- قرص های بی خوابی بدون نسخه (مانند Nytol)
- قرص های ضد اسهال (مانند Lomotil)

اگر هر دارویی را بطور معمول مصرف می کنید، با دکتر، نرس یا داروخانه مشورت کنید که آیا باید در گرمای شدید بیشتر مواظب باشید یا خیر.