

ከሙቀት ጋር የተያያዙ ህመሞችን ይወቁ



ሙቀት፣ የልብ በሽታ ወይም የስኳር በሽታ ያለበትን ግለሰብ ሁኔታ ሊያባብስ ይችላል። በብዛት ሪፖርት የተደረገባቸው ህመሞችና ሞቶች የሚደርሱት በሽታው ባለባቸው ላይ ነው። ሙቀት፣ በሙቀት የሚደርስ ማሸማቀቅን እና በሙቀት ምክንያት የሚመጣ ድካምና ለሕይወት ወደሚያስጋ ሁኔታ፣ የልብ ምታት፣ ሊያደርስ ይችላል። ቀጥሎ የተመለተከው ዝርዝር የእያንዳንዱን መነሻ ምልክቶችን ያሳይዎታል።

	ምልክቶች	ምን ማድረግ እንደሚገባ
የሙቀት መሸማቀቅ	የጡንቻ ላይ ህመም በሆድ እቃ፣ በእጅ ወይም በአግር ላይ የማንዘፍዘፍ ሁኔታ	እንቅስቃሴውን ያቁሙና ጸጥ ያለና ቀዝቃዛ ቦታ ይቀመጡ ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ ወደ እንቅስቃሴ ከመመለስዎ በፊት ለጥቂት ሰዓት ይረፉ መሸምቀቁ ከበረታ ዶክተርዎ ጋ ይሂዱ
የሙቀት ድካም	የፊት ሳምባ መምሰልና ማላብ ፈጣን የልብ መምታት የጡንቻ መሸማቀቅ፣ መድከም ማዞር፣ የራስ ምታት ማቅለሽለስ፣ ማስታወክ መዘለፍለፍ	ቀዝቀዝ ያለ ቦታ ሄድው ጋደም ይበሉ የሚቻል ከሆነ ያራግቡ የማያስታውኩ ከሆነ ቀዝቀዝ ያለ ውሃ ይጠጡ የደረቡትን ልብሶች ያውልቁ ቆዳዎን በቀዝቃዛ ውሃ ወይም በእርጥብ ጨርቅ ያርሱ ዶክተርዎ ጋ ይሂዱ
የሙቀት ምታት (ለህይወት የሚያስጋ ድንገተኛ)	እንደ በሙቀት የሚደርስ ድካም አይነት፣ ነገር ግን ማላቡ ያቆማል። የአእምሮ ህመም ሁኔታ መባባስ፣ ግራ መጋባት የልብ ድካም በአእምሮ ላይ ደም መፍሰስ አይነት ምልክትና መውደቅ አራስን መሳት	አምቡላንስ ይጥሩ - ስልክ 000 ቀዝቀዝ ወዳለ ቦታ ሂደው ጋደም ይበሉ ልብስዎን ያውልቁ ቆዳዎን በውሃ ያርሱ፣ ያለማቋረጥ ያራግቡ እርራሱን የሳተን ሰው በጎኑ ያስተኙና የአየር መተላለፊያውን ያጽዱለት።

ሃይለኛ ሙቀት በሚሆንበት ወቅት እንዴት እንደሚቋቋሙትና ድህንነትዎን እንደሚጠብቁ

ለተጨማሪ መረጃ Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au ይጎብኙ

NURSE-ON-CALL ን በ1300 60 60 24 ይደውሉ ወይም 24- ሰዓቱን የጤና አማካሪ ይጠይቁ ወይም ጤና ካልሆኑ ዶክተርዎ ጋ ይሂዱ።

ለድንገተኛ አደጋ፣ 000 ይደውሉ።

ይህ ጽሑፍ በሌሎች ቋንቋዎችም ይገኛል፤ ይህን ድረገጽ ይጎብኙ www.health.vic.gov.au/heathealth

መጽሄቱን ሊያገኙት በሚመችዎ ዓይነት እንዲያገኙ የ Health Protection Branchን በስልክ ቁጥር 1300 761 874 ይደውሉ።

በቪኪቶሪያ መንግሥት፣ ሜልበርን ፈቃድ የታተመ።

© Department of Health and Human Services, በኖቬምበር 2015 የተከለሰ (1310013)

በ Finsbury Green የታተመ።

ሃይለኛ ሙቀት የሚያስከትለውን ችግር ይወቁ፤ ማን የተጋለጠ እንደሆነ እና እራስዎን እንዲሁም ሌሎችን እንዴት እንደሚያዘጋጁ ይረዱ።

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



በሃይለኛ ሙቀት ወቅት የእርጥበት እጦት ወይም አካል ከፍተኛ ሙቀት ሊደርስበት ይችላል። ይህ ከተከሰተ፣ በሙቀት ምክንያት መሽማመቅ፣ በሙቀት ምክንያት የሚደርስ ድካም፣ ወይም የሙቀት ምታት ሊደርስብዎት ይችላል። ወዲያውኑ ህክምና ካልተደረገ፣ የሙቀት ምታት የህክምና አደጋ ስለሆነ ዋና ዋና የሰውነት አካላትን ሊጎዳና ወደ ሞት ሊያደርስ ይችላል። ሃይለኛ ሙቀት ነባር የህመም ሁኔታዎችን ሊያባብስ ይችላል።

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው የተጋለጠ ይሆን?

ሃይለኛ ሙቀት ማንንም ሊያጠቃ ይችላል፣ ሆኖም በጣም የሚጋለጡት ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- እድሜአቸው ከ65 በላይ የሆነ፣ በተለይም ብቻቸውን የሚኖሩ
- እንደ ስኳር፣ ኩላሊት ወይም የአእምሮ በሽታ የመሳሰሉ ችግር ያለባቸው
- አካል እንዴት ለሙቀት ምላሽ ለመስጠት የሚያስችግረው አይነት መድሃኒት የሚውሉ ከሆነ፣ ማለትም፡
 - የአለርጂ መድሃኒቶች (antihistamines)
 - የደም ግፊትና የልብ ህመም መድሃኒቶች (beta-blockers)
 - የሚጥል በሽታ መድሃኒቶች (anticonvulsants)
 - የውሃ ኪኒኖች (diuretics)
 - የድብርት መከላከያ ወይም የመረበሽ መከላከያ
- የአልኮል መጠጥ ችግር ወይም የእፅ መውሰድ ችግር
- ድኩማን ከሆኑ
- መንቀሳቀስ የማይችሉ ከሆነ፣ ማለትም ከአልጋ የማይወርዱ ወይም ተንቀሳቃሽ የድኩማን ወንበር የሚጠቀሙ ግለሰቦች
- እርጉዝ ሴቶችና ጡት የሚያጠቡ እናቶች
- ሕፃናትና ወጣት ልጆች
- ከክብደት በላይ ወይም ያለቅጥ ወፍራም ከሆኑ
- ሥራ ወይም ውጭ ጅምናስቲክ መሥራት
- በቅርቡ ቀዝቀዝ ካለ ቦታ መጥተው ከሆነ።

የሚሞቁ መኪናዎች ይገላሉ

- ልጆችን፣ አዋቂዎችን ወይም የቤት እንስሳትን በምንም አይነት ሞቃት በሆነ መኪና ወስጥ አይተው። በቆመ መኪና ውስጥ ሙቀቱ በደቂቃዎች ውስጥ አጥፍ ይሆናል።

ሙቀትን መቋቋም

- ባይጠማዎትም እንኳን ብዙ ውሃ ይጠጡ (ዶክተርዎ የሚጠጡትን የፈሳሽ መጠን ከወሰነልዎ፣ በሙቀት ጊዜ ምን ያህል መጠጣት እንዳልብዎ ያረጋግጡ)።
- በውሃ የራስ ፎጣ በመጠቀም እራስዎን ያቀዝቅዙ፣ እግረዎን ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ያድርጉ እንዲሁም አከላትዎን (በቀዝቃዛ ሳይሆን) ለብ ባለ ውሃ ይታጠቡ።
- በተቻለ መጠን የአየር ማቀዝቀዣ ያለችው ህንጻዎች ውስጥ ጊዜዎን ያሳልፉ (የገበያ ማእከላት፣ ቤተ መጻሕፍት፣ ሲኒማ ቤቶች ወይም የማህበረሰብ ማእከላት)።
- መጋረጃዎችን እና የብርሃን ማገጃዎችን በመዝጋት ቀን ቀን ፀሃይ ቤት ውስጥ እንዳይገባ ይከላከሉ።
- ነፋሻማ አየር ሲኖር መስኮቶችን ይክፈቱ።
- ሞቃታማ በሚሆንበት ሰዓት ፀሃይ ላይ አይሁኑ።
- ሽርሽሮችን ይሰርዙ ወይም ያስተላልፉ። መሄድ ካለብዎት ጥላ ውስጥ ይቆዩ በተጨማሪም ብዙ ውሃ ይዘው ይሂዱ።
- ባርኔጣ ያድርጉ እንዲሁም ነጣ ያለ ቀለም፣ ሰፋ ያለና ከተፈጥሮ ማለትም ከጥጥና ሃር የተሠሩ ልብሶችን ይልበሱ።
- እንደሰላጣ ያለ ቀዝቀዛ ምግቦችን አነስ አነስ እያደረጉ አለፍ አለፍ እያሉ ይመገቡ።
- ፍሪጅ ውስጥ መቆየት ያለባቸውን ምግቦች ማቀዝቀዣ ወስጥ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ከባድ እንቅስቃሴዎችን፣ እንደ ስፖርት ቤት ማደስና አትክልት መኮትነትን አይሥሩ።
- ሃይለኛ ሙቀት ባለበት ጊዜ መረጃዎችን ለማግኘት ዜና ይመልከቱ ወይም ያዳምጡ።

ሌሎችን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ

- ደካማና የታመሙ ጓደኞች ወይም ቤተሰቦች ጋር ግንኙነት ያድርጉ።
- ብዙ ውሃ እንዲጠጡ ያበረታቷቸው

- እድሜአቸው ከ65 በላይ ለሆኑና አሳሳቢ ሁኔታ ላይ ላሉ፣ ለታመሙ የቤተሰብ አባላት፣ ጉዳኞችና ጎረቤቶች፣ የምግብ ሽቀጣሽቀጦችን በመግዛት ወይም በሌሎች ሥራዎች እርዳታዎን በመለገስ ለሙቀት እንዳይጋለጡ በማድረግ ይርዱ። በእለቱ ቀዝቀዝ ወዳለ ስፍራ ይውሰዱቸው ወይም ቤታቸው ቀዝቃዛ ካልሆነ ሌሊቱን ከርስዎ ጋር እንዲቆዩ በማድረግ ቀዝቀዝ እንዲሉ ያድርጉ።
- ከሙቀት ጋር የተያያዘ የህመም ምልክቶች ካዩባቸው የህክምና እርዳታ እንዲያገኙ ያድርጉ።

ለከፍተኛ ሙቀት ዝግጅት ያድርጉ

- ☐ በሙቀት ወቅት እንዳይወጡ፣ ምግብ፣ ውሃና መድሃኒቶችን በርከት አድርገው ያከማቹ። በሙቀት ጊዜ የመድሃኒት ለውጥ ማድረግ ይኖርብዎት እንደሆነ ለማረጋገጥ ዶክተርዎን ያነጋግሩ።
- ☐ መድሃኒቶችን በማሳሰቢያው መሰረት ተገቢው ሙቀት ባለበት ስፍራ ያስቀምጡ።
- ☐ ማራገቢያው ወይንም የአየር ማቀዝቀዣው በሚገባ ይሠራ እንደሆነ ያረጋግጡ። አስፈላጊ ከሆነ የአየር ማቀዝቀዣውን ያስመርምሩ።
- ☐ ቤትዎን ቀዝቀዝ ለማድረግ የሚችሉ ነገሮችን ይመልከቱ፣ እንደ መስኮት መሽፈኛ፣ የመከለያ ጨርቆች ወይም ውጭ በጎን በኩል በፀሃዩ ወገን የሚደረግ የብርሃን መከላከያ ያድርጉ።

ለመብራት መቋረጥ ይዘጋጁ

- ☐ ባትሪ፣ ባትሪው ሙሉ የሆነ ተንቀሳቃሽ ስልክ፣ በባትሪ የሚሠራ ፊደሮና ትርፍ ባትሪዎች እንዳለዎት ያረጋግጡ።
- ☐ ፍሪጅ የማያስፈልጋቸውን ወይም ማብሰል የማያስፈልጋቸውን፣ እንደ የቆርቆሮ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች፣ የቆርቆሮ ስጋዎች ወይም አሳ፤ ዳቦና ፍራፍሬ የመሳሰሉትን የምግብ አይነቶች ያጠራቅሙ።
- ☐ ብዙ የሚጠጣ ውሃዎች ይኑርዎ።
- ☐ አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶችን እና አስፈላጊ ነገሮችን ያከማቹ።
- ☐ በባትሪ የሚሰራ ወይም በእጅ የሚያዝ ለማቀዝቀዝ የሚረዳ ማራገቢያንም ይመልከቱ።