

ده برابر هوای خیلی گرم و داغ چطور مقابله و محفوظ بمانیم

The بخش مالومات زیات ده Better Health
Channel - www.betterhealth.vic.gov.au
کُنین

NURSE-ON-CALL ده شمارهٔ تیلیفون 24 ساعته

24 60 60 1300 زنگ بُزنین یا اگه ناخوش استین داکتر
ره ملاقات شونین

ده یگو حالت عاجل ده 000 زنگ بُزنین.

ای جزوه ده ژبون های دیگه ده

www.health.vic.gov.au/heathealth فراهم موباشه

بلدی ده دست آوردن ای جزوه و دسترسی ده شکل ده

Health Protection Branch ده شمارهٔ

1300 761 874 زنگ بُزنین.

حکومت ویکتوریا ملبورن صلاحیت داده و نشر کده.

© تجدید شده توسط Department of Health and Human Services ده
ماه نوامبر سال 2015 (1310013)

چاپ توسط Finsbury Green تنظیم شده

دانستون اثرات هوای خیلی گرم و داغ ،
کسی که ده خطر ده است و چطور موتانی
خودونشون و دیگه ها ره آماده بسازیم.



شناختون بیماری های وابسته ده هوای گرم

حرارت حالت کسی ره که هم اکنون یگو مسئلهٔ طبیی دره خراب موسازه چون
مرض قلب یا شکر. اکثر گزارشای بیماری و مرگ کسای استه که هم اکنون
بیماراستن و سبب آن حرارت یا گرمی هوا شده. هوای گرم همچنان سبب
بیماری های مثل دردها و خستگی حرارت که منجر ده حالت خطر زندگانی ، و
ضربه یا ستروک حرارتی موشه است. جدول زیر شُمره ده شناختِ اعراض یا
علامه هر یک و که چی باید کد کومک موشنه.

اعراض و علامه	چی باید کد	دردای ناشی از حرارت
دردای عضله تشنج ده بطن، دست ها یا پاها	فعالیت ره بند و آرام ده یگو جای سرد بنشین آب سرد بنوشین قبل از ای که دوباره ده فعالیت برین یگو چند ساعتی استراحت کُنین	دردای ناشی از حرارت
رنگ پریدگی و عرق ضربان تیز قلب دردای عضله، ناتوانی یا ضعیفی سرگستگی و سردرد دلبدی، استفراغ بی حال شدن ضعیف	ده جای سرد برین و دراز بکشین اگه ممکن استه پکه کُنین اگه استفراغ ندرین آب سرد بنوشین کالای زیاتی یا بیرونی ره دور کُنین جُلد بدن ره ده آب سرد یا تکهٔ نمناک تر کُنین یگو داکتر ره ببینین	خستگی ناشی از حرارت
اعراض مشابه چون خستگی ناشی از حرارت مایه‌های بندیش عرق بدتر شدن حالت روانی / عقلی عصبی، دست پاچگی یا مَشوش شدن حملهٔ ناگهانی اعراض مثل ستروک یا ضربه یا سقوط و افتادون بی هوشی	با تیلیفون کدون ده شمارهٔ 000 امبولانس ره بخواهین ده جای سرد برین و دراز بکشین کالا ره پکشین جُلد بدن ره ده آب تر، دوامدار پکه کُنین یک شخص بی هوش ره ده یک پهلوی بخوابانین و راه های هوا ره باز سازین	ستروک یا ضربهٔ ناشی از حرارت (خطر ده عاجل زندگانی)

ده مدت هوای گرم وداغ ده آسانی وجود کم آب یا زیات گرم موشه. اگه ای رُخ داد، شاید شُمُو دردای گرمی، خستگی ناشی از حرارت یا حتی ضربه یا ستروک حرارت ره مواجه شُونین. ستروک یا ضربه حرارت یگو حالت عاجل استه که اگه عاجل علاج نشونه مُوتانه نتیجه دایمی صدمه ده اعضای حیاتی جسم یا حتی مرگ شونه. هوای خیلی گرم وداغ همچنان حالات موجود طبی ره خراب مونه.

آیا شُمُو یا کسی دیگه ره که شُمُو میشناسین مواجه ده خطر هاسته؟

هوای گرم وداغ مُوتانه ده هر کس تأثیر کنه ده هرحال زیاتر اشخاص مواجه خطر ه ای ها استن:

- که سن بالای 65 سال درن و خاصتاً تنها زندگی مُونن
- حالت طبی درن مثل مرض شکر، گُرده یا بیماری روانی /عقلی عصبی
- کسایکه دواها مُوخورن شاید اثری بگنه که جسم ده مقابل اش چی عکس العمل نشون مُوته چون:
 - دواهای حساسیت (antihistamines)
 - فشارخون و داروهای مرض قلب (beta-blockers)
 - دوا های بی حالی (anticonvulsants)
 - قرص های آب (diuretics)
 - داروهای ضد افسردگی وپزشانی
- مشکلات شراب خوری یا اِستفاده ازمواد مُخدره درن
- معیوبیت درن
- مُشکل حرکت دور وپیش چون کسایکه دایم ده بستریا چوکی های عرابه دار وچرخکی استن
- زن شکم دار یا حامله و مادرای که از پستون یا سینه شیر میدن
- کودکان و اطفال
- چاغی یا اضافه وزن استن
- کار ویا ده بیرون ورزش مُونن
- از مُلک های اقلیم یا آب وهوای سرد آمدن

موترهای گرم وداغ مُوتشه

- هیچگاه اطفال، کلان سالان یا حیوانات ره ده داخل موترای گرم وداغ نمانین. درجه حرارت ده داخل موتراهای پارک یا مُتوقف شده مُوتانه ده دقیقه ها دوچند شونه.

مقابله شُمُو قنجه ه هوای گرم

- زیات آب بنوشین، حتی اگه شُمُو احساس تشنگی هم نکُنین(اگه داکتر عادتاً مایعات شُموره محدود کده باشه، چک کُنین کی ده موده هوای گرم چغدر آب بنوشین).
- خودنوشون ره توسط روی پاک ترسرد نگاه کُنین، پاها ره ده آب سرد بگذارین و شاور یا غسل آب سرد کُنین (نه خُنگ).
- وخت زیات ره که هر چه ممکن باشه ده تعمیر یا ساختمان های سرد و ایرکاندیشن دار تیر کُنین(مراکز سوپرمارکیت یا مغازه های کُلون، کتابخانه ها، سینما ها یا مراکز جمعیت ها).
- ده وخت روز مانع آمدون آفتاب ده خانه از راه بسته کنون پرده ها و در پرده یا بلایند شُونین.
- کلکین ها ره وختی که نسیم یا باد سرد می وزه باز کُنین.
- ده وخت داغتر روز آفتابی خودنوشون ره دور نگهدارین.
- بیرون رفتون ره فسخ یا معطل کُنین. اگه مطلقاً باید بیرون برین، ده سایه باشین و با خود آب خوردنی زیات ببرین.
- کلاه و کالای رنگ روشن، ده جان کلان که از تکه های لیاف طبیعی مثل نخ یا کتان و کتانی جور شده ده تن کُنین.
- غذای کم و چند بارو غذای سرد چون سلاذ بخورین.
- از سر بسته کنون غذای های ره که لازم دره ده یخچال نگاه شونه خودنوشون ره مطمئن سازین.
- از فعالیت های سنگین مثل ورزش ، ترمیم یا نوسازی وباعداری خوداری شونه.
- گزارش های خبری ره بشنوین و مشاهده کُنین تا مالومات زیات ره ده مدت هوای گرم وداغ پیدا کُنین.

شُمُو چطور دیگه را ره کومک مُوتنین

- قنجه ه خانواده ودوستان بیمار یا نحیف /ناتوان ده تماس باشین. آنها ره حد اقل یکبار ده هر روز هوای گرم وداغ زنگ بزنین.
- آنها ره تشویق شُونین که آب زیات بنوشین.

- بخش خانواده، دوستان و همسایه ها که سن بالای 65 سال درن یا کسی که بیماری دره ده سودای بازار آوردون وکارهای خورد وریزه کومک پیشکش کُنین تا کی جلوگیری از هوای گرم شونه. آنها ره ده بعضی جاهای سرد بلدی یک روزبیرین یا اگه آنها ده خانه خودنوشون سرد نگاه شده نموتنن با خود نگاه کُنین.
- اگه شُمُو اعراض یا علایم بیماری های وابسته ده هوای گرم ره مُشاهده کدین، کومک طبی ره جستجو شُونین.

بلدی هوای خیلی گرم وداغ آماده شُونین

- ☐ مواد خوراکی، آب و داروها ره ذخیره کُنین تا لازم نشونه که ده هوای گرم پُشت آن بیرون برین. داکتر خودره ملاقات کُنین که اگه لازم باشه داروها ره ده مدت هوای خیلی گرم وداغ بدل کنه.
- ☐ دواها ره ده جای که سفارش شده ده درجه حرارت لازم نگاه کُنین.
- ☐ چک کُنین که پکه یا ایرکاندیشن شُمُو دُرست کار مونه. اگه ضرور باشه ایرکاندیشن خودنوشون ره سرویس یا معاینه کُنین.
- ☐ ببینین که یگو چیزهای دیگه که شُمُو مُوتانین خانه خودره سرد نگاه کُنین انجام بَنین مثل نصب و پوشاندن کلکین ها، سایه بان های تکه ای یا در پرده های بیرونی یا پلایند ده بغل خانه که ده رُخ آفتاب استن.

بلدی پرچوی برق آماده باشین

- ☐ از داشتن چراغ دستی، تیلیفون موبایل چارج مکمل، یگو رادیو بتری دار و بعضی باتی یا بتری اضافی خودنوشون ره مطمئن سازین.
- ☐ مواد غذایی ره ذخیره کُنین که ضرورت نگاه داری ده یخچال یا پُختن ره نداشته باشه چون میوه وترکاری قوطی گکی، گوشت ماهی قوطی گکی یا تازه ، نان خُشک ومیوه.
- ☐ ده اندازه کافی آب نوشیدنی مُهیا باشه.
- ☐ داروها ودیگه اشیای لازم ره ذخیره کُنین.
- ☐ ده فکر داشتون یگو پکه که ده بتری یا دست کار مونه بخش مساعدت هوای سرد باشین.