

SICAKLIK İLE İLİŞKİLİ HASTALIKLARI TANIMAK



Sıcaklık, hâlihazırda kalp rahatsızlığı veya şeker gibi hastalıkları olan bir kişinin hastalığını daha kötü hale getirebilir. En fazla sayıda bildirilen hastalık ve ölümlere, sıcaklığın hâlihazırda hasta olanlar üzerindeki etkisi neden olur. Sıcaklık ayrıca, ısı kramp ve ısı bitkinliği gibi yaşamı tehdit eden sıcak çarpmasına yol açan hastalıklara neden olur. Aşağıdaki tablo her birinin belirtilerini tanımanıza ve ne yapabileceğinize ilişkin olarak size yardımcı olur.

	BELİRTİLER	NE YAPMALI
ISI KRAMPI	Kas ağrıları Midede, kollarda ve bacaklarda spazm	Yaptığınız işi durdurun, serin bir yerde hareketsizce oturun Soğuk su için Yaptığınız işe dönmeden önce birkaç saat dinlenin Kramplar sürerse bir doktor görün
ISI BITKİNLİĞİ	Solgun ten ve terlemek Hızlı kalp çarpıntısı Kas Krampları, halsizlikleri Baş dönmesi, baş ağrısı Bulantı, kusma Bayılma	Bir yere gidip uzanın Mümkünse pervane kullanın Kusmuyorsanız soğuk su için Dış giysileri çıkarın Serin su veya ıslak bezlerle cildinizi ıslatın Bir doktor görün
ISI ÇARPMASI (yaşamı tehdit eden tehlike)	Terlemenin durması hariç, ısı bitkinliğinde olan belirtiler Akıl rahatsızlığı kötülebilir, şaşkınlık Nöbet Felç benzeri belirtiler veya çökmek Bilinçsizlik	Cankurtaran çağırın – 000’i arayın. Serin bir yere gidip uzanın Giysilerinizi çıkarın Derinizi suyla ıslatın, pervaneyi çalıştırmayı sürdürün Baygın kişiyi yan tarafına yatırın ve nefes yollarını temizleyin

AŞIRI SICAKLA NASIL BAŞA ÇIKILIR VE GÜVENLİKLİ KALINIR

Daha fazla bilgi için Better Health Channel’ı ziyaret edin – www.betterhealth.vic.gov.au

1300 60 60 24’ten 24 saat boyunca sağlık tavsiyeleri için NURSE-ON-CALL’u arayın veya iyi değilseniz doktorunuzu görün.

Acil durumda 000’i arayın.

Bu broşür şu adreste başka dillerde de mevcuttur
www.health.vic.gov.au/heathealth

Bu broşürü erişilebilecek bir formatta almak için 1300 761 874’ten Health Protection Branch’ı arayın.

Victoria Hükümeti, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Department of Health and Human Services, Kasım 2015’te güncellenmiştir (1310013)

Baskı Finsbury Green tarafından yönetilmiştir.

Aşırı sıcakların etkisini, kimin risk altında olduğunu ve kendinizi ve başkalarını nasıl hazırlayabileceğinizi bilin

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Aşırı sıcaklar sırasında susuz kalmak veya vücudunuzun aşırı ısınması kolay olur. Bu olursa, ısı krampları, ısı bitkinliği veya hatta ısı çarpması geçirebilirsiniz. Isı çarpması, hemen tedavi edilmezse, önemli organlarınızda kalıcı hasarla veya hatta ölümle sonuçlanabilen tıbbi bir tehlikedir. Aşırı sıcak ayrıca var olan tıbbi rahatsızlıkları kötüleştirebilir.

SİZ VEYA TANIDIĞINIZ BİRİ RİSK ALTINDA OLABİLİR Mİ?



Aşırı sıcak herkesi etkileyebilir ama en fazla risk altında bulunanlar şunlardır:

- 65 yaşından büyük olanlar, özellikle yalnız yaşayanlar
- şeker hastalığı, böbrek hastalığı, veya akıl hastalığı gibi bir rahatsızlığı olanlar
- vücudun sıcağa karşı reaksiyon gösterme şeklini etkileyebilecek şunlar gibi ilaçları alan kişiler:
 - alerji ilaçları (antihistamin)
 - tansiyon ve kalp ilaçları (beta-blokerleri)
 - nöbet ilaçları (antikoagülanlar)
 - su hapları (diüretik)
 - antidepresanlar veya antipsikotikler
- sorumlu alkol veya uyuşturucu madde kullanımı olanlar
- şeker hastalığı olanlar
- yatalak durumda veya tekerlekli sandalyede olanlar gibi, dolaşma sorunu olan kişiler
- gebe kadınlar ve emziren anneler
- bebekler ve küçük çocuklar
- aşırı kilolular veya şişmanlar
- dışarda çalışanlar veya egzersiz yapanlar
- daha soğuk yerlerden yeni gelenler.

SICAK ARABALAR ÖLDÜRÜR



- Çocukları, yetişkinleri veya evcil hayvanları asla sıcak arabalarda bırakmayın. Park etmiş araçların içindeki sıcaklık birkaç dakika içinde iki katına çıkabilir.

ISINIZLA BAŞA ÇIKMAK



- Susamamış olsanız bile bol su için (doktorunuz aldığınız sıvıları normal olarak sınırlarsa, sıcak havada ne kadar içebileceğinizi kontrol edin)
- Islak havlular kullanarak, ayaklarınızı serin sulara koyarak ve serin (soğuk değil) duşlar alarak kendinizi serin tutun.
- Serin veya havalandırılmalı binalarda (alışveriş merkezleri, kütüphaneler, sinemalar veya toplum merkezleri) mümkün olduğunca uzun zaman geçirin.
- Perdeleri ve panjurları kapatarak gün içinde güneşin eve girmesini engelleyin.
- Serin bir esinti olduğunda pencereleri açın.
- Günün en sıcak saatlerinde güneşe çıkmayın.
- Dışarda gezmeleri iptal edin veya erteleyin. Kesinlikle dışarı çıkmamanız gerekiyorsa, gölgede kalın ve yanınıza bol su alın.
- Bir şapka ve pamuk ve keten gibi doğal liften yapılmış açık renkli, bol giysiler giyinin.
- Daha küçük ve sık yemekler ve salata gibi soğuk yemekler yiyin.
- Buzdolabında saklanması gereken yiyeceklerin doğru depolandığından emin olun.
- Spor, onarım ve bahçecilik gibi ağır etkinliklerden kaçının.
- Aşırı sıcaklarda daha fazla bilgi almak için haberleri seyredin veya dinleyin.

BAŞKALARINA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ



- Hasta veya dayanıksız arkadaşlar ve akrabalarla ilişki halinde olun. Herhangi bir aşırı sıcak günde onları en az bir kez arayın.
- Bol su içmelerini teşvik edin.

- 65 yaşından büyük veya hastalığı olan akrabalara, arkadaşlara ve komşulara alışverişlerini veya ayak işlerini yapmak için yardım önerin ki sıcaktan kaçınabilsinler. Gün içinde onları serin bir yere götürün veya evlerinde serin olarak kalamıyorsa, sizinle kalmalarını sağlayın.
- Sıcakla ilişkili hastalıkların belirtilerini görürseniz, tıbbi yardım isteyin.

AŞIRI SICAK İÇİN HAZIR OLUN

- ☐ Yiyecek, su ve ilaçları stoklayın ki, sıcakta dışarı çıkmak zorunda kalmayasınız. Aşırı sıcakta ilaçlarınızda değişikliklere gerek olup olmadığını kontrol etmek için doktorunuzu ziyaret edin.
- ☐ İlaçları, tavsiye edilen ısıda güvenli olarak depolayın.
- ☐ Pervanenin ve havalandırma cihazının iyi çalışıp çalışmadığını kontrol edin. Gerekliyse havalandırma cihazınıza servis yaptırın.
- ☐ Evin güneş gören yanlarına pencere kaplamaları, gölgelik bezler veya dış panjurlar taktırmak gibi evi serin tutacak şeyleri yaptırıp yaptıramayacağınızı kontrol edin.

ELEKTRİK KESİNTİSİNE HAZIR OLUN

- ☐ Bir fenerinizin, tam şarj edilmiş cep telefonunuzun, pille çalışan bir radyonuzun ve yedek pillerinizin olduğundan emin olun.
- ☐ Konserve meyveler ve sebzeler, etler ve balık, ekmek ve meyve gibi buzdolabında saklanması gerekmeyen yiyecekleri stoklayın.
- ☐ Bol miktarda içecek suyunuz olsun.
- ☐ İlaçları ve diğer önemli maddeleri stoklayın.
- ☐ Serinletmede yardımcı olması için pille çalışan veya elde tutulan bir pervaneyi hesaba katın.