

نحوه کنار آمدن با گرمای شدید و ایمن ماندن در برابر آن

برای کسب اطلاعات بیشتر به Better Health Channel
www.betterhealth.vic.gov.au - مراجعه کنید

چنانچه ناخوش هستید، برای دریافت مشاوره بهداشتی
24- ساعت در روز با NURSE-ON-CALL به شماره
1300 60 60 24 تماس بگیرید یا به پزشک خود مراجعه
کنید.

در وضعیتی اضطراری، با شماره 000 تماس بگیرید.

این بروشور به زبان های دیگر در www.health.vic.gov.au/heathealth
موجود می باشد

برای دریافت این بروشور به فرمتی قابل دسترسی با Health Protection Branch
شماره 1300 761 874 تماس بگیرید.

تصویب و نشر با مجوز دولت ویکتوریا، ملیورن.

© Department of Health and Human Services، به روز شده نوامبر 2015
(1310013)
مدیریت چاپ توسط Finsbury Green.

بدانید گرمای شدید چه اثراتی دارد، چه
افرادی در معرض خطر هستند و چگونه می
توانید خود و دیگران را برای آن آماده کنید.



SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

تشخیص بیماری های مرتبط با گرما

گرما می تواند وضعیت فردی که مشکلی پزشکی مانند بیماری قلبی یا دیابت دارد را بدتر کند. اکثر بیماری ها و مرگ و میر گزارش شده بعلت اثر گرما بر افرادی است که از پیش بیمار بوده اند. گرما همچنین می تواند منجر به بیماری هایی مانند گرفتگی عضلانی ناشی از گرما و خستگی و ضعف مفرط ناشی از گرما شود که هر دو می توانند باعث وضعیت کشنده گرمزدگی شوند. جدول زیر به شما کمک می کند علائم هر یک را تشخیص دهید و واکنش نشان دهید.

علائم	چه کار کنید	گرفتگی عضلانی ناشی از گرما
درد عضلانی اسپاسم شکم، بازوها یا پاها	فعالیت خود را متوقف کنید و آرام در یک مکان خنک بنشینید آب خنک بنوشید پیش از بازگشت به آن فعالیت چند ساعت استراحت کنید چنانچه گرفتگی مستمر باشد به یک پزشک مراجعه کنید	
رنگ پریدگی و تعریق افزایش ضربان قلب گرفتگی عضلات، ضعف سرگیجگی، سردرد حالت تهوع، استفراغ غش کردن	به مکانی خنک بروید و دراز بکشید خود را باد بزنید چنانچه استفراغ نمی کنید آب خنک بنوشید لباس های اضافه خود را در بیآورید پوست خود را با آب خنک یا حوله های خیس خنک کنید به پزشک مراجعه کنید	خستگی و ضعف مفرط ناشی از گرما
همان علائم خستگی و ضعف مفرط ناشی از گرما، ولی تعریق متوقف می شود وضعیت روانی بدتر می شود، پریشانی تشنج علائم همانند سکته مغزی یا غش کردن بیهوشی	با آمبولانس تماس بگیرید - به شماره 000 زنگ بزنید به مکانی خنک بروید و دراز بکشید لباس خود را در آورید پوست خود را خیس کنید، دائم خود را باد بزنید فرد بیهوش را به پهلو بخوابانید و راه تنفس آنها را باز کنید	گرمزدگی (یک وضعیت اضطراری کشنده)

طی گرمای شدید، دهیدراسیون (کم آبی بدن) یا بیش از حد گرم شدن بدن بسیار راحت صورت می گیرد. چنانچه چنین اتفاقی بیافتد، شما ممکن است گرفتگی عضلانی ناشی از گرما، خستگی و ضعف مفرط ناشی از گرما یا حتی گرمزدگی را تجربه کنید. گرمزدگی یک فوریت پزشکی است و اگر سریعاً درمان نشود، می تواند موجب آسیب دیدن دائم اندام های داخلی اصلی، یا حتی مرگ شود. گرمای شدید همچنین می تواند مشکلات پزشکی موجود را بدتر کند.

آیا شما یا فردی که می شناسید می توانید در معرض خطر باشید؟

گرمای شدید می تواند بر همگان تأثیرگذار باشد، با این وجود افرادی که بیشتر در معرض خطر می باشند:

- بالای 65 سال سن دارند، خصوصاً آنان که تنها زندگی می کنند
- مشکلاتی پزشکی نظیر دیابت، بیماری کلیه یا بیماری روانی دارند
- داروهایی مصرف می کنند که ممکن است بر چگونگی واکنش بدن نسبت به گرما تأثیرگذار باشند، مانند:
 - داروهایی برای حساسیت (آنتی هیستامین ها)
 - داروهای فشار خون یا قلبی (مسدودکننده های گیرنده آدرنژیک بتا)
 - داروهای ضد صرع (داروهای ضد تشنج)
 - قرص های پیشآب زا (داروهای ادرار آور)
 - داروهای ضدافسردگی یا ضدروانپزشی
- مشکلات حاد مصرف الکل یا مواد مخدر دارند
- دچار معلولیت یا ناتوانی هستند
- در حرکت کردن مشکل دارند، مانند افرادی که زمین گیر شده اند یا در صندلی چرخ دار هستند
- زنان باردار یا مادران شیرده هستند
- نوزادان یا کودکان کم سن هستند
- چاق هستند یا مرض چاقی دارند
- در فضای باز کار یا ورزش می کنند
- اخیراً از آب و هوای سردسیر به منطقه گرمسیر آمده اند.

خودروهای بسیار گرم کشنده هستند

- هرگز کودکان، بزرگسالان یا حیوانات اهلی را در خودروهای بسیار گرم نگذارید. دمای داخل خودروی پارک شده می تواند طی چند دقیقه دو برابر شود.

کنار آمدن با گرمای شدید

- آب زیاد بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید (چنانچه پزشک شما مصرف مایعات را برایتان محدود کرده است، با او در مورد میزان آب مصرفی در هوای گرم صحبت کنید).
- خود را با استفاده از حوله های خیس، گذاشتن پاها در آب سرد و گرفتن دوش آب خنک (نه سرد) خنک نگه دارید.
- تا حد امکان بیشتر وقت خود را در ساختمان های خنک یا ساختمان های دارای تهویه مطبوع بگذرانید (مراکز خرید، کتابخانه ها، سینماها یا مراکز جامعه محلی).
- در خانه، در طول روز، با بستن پرده ها و کرکره ها، آفتاب را مسدود کنید.
- پنجره ها را هرگاه باد خنک می وزد، باز کنید.
- در گرمترین بخش روز در زیر آفتاب نمانید.
- گردش های تفریحی را لغو کرده یا به عقب بیاندازید. چنانچه مجبور باشید به بیرون بروید، در سایه بمانید و آب زیاد به همراه داشته باشید.
- کلاه بر سر داشته باشید و لباس هایی آزاد به رنگ های روشن و از جنس الیاف طبیعی مانند نخ یا کتان بپوشید.
- وعده های غذایی کوچکتر را به دفعات و غذاهای سرد مانند سالاد بخورید.
- اطمینان حاصل کنید که غذاهای یخچالی بصورت مناسب ذخیره شده اند.
- از انجام فعالیت های سنگین مانند ورزش، بازسازی خانه یا باغبانی خودداری کنید.
- طی دوران گرمای شدید، برای کسب اطلاعات بیشتر اخبار را تماشا کنید یا به آن گوش دهید.

شما چگونه می توانید به دیگران کمک کنید

- با اعضای خانواده یا دوستان بیمار یا ضعیف در تماس باشید. در روزی با گرمای بسیار شدید حداقل یک بار با آنها تماس بگیرید.
- آنها را تشویق به نوشیدن آب فراوان کنید.

- به اعضای خانواده، دوستان و همسایگانی که بالای 65 سال سن دارند یا بیمار هستند پیشنهاد کمک کنید و خرید آنها یا کارهای خارج از خانه آنها را برایشان انجام دهید تا از گرما پرهیز کنند. آنها را در روز گرم به جایی خنک ببرید یا اگر نمی توانند در خانه خود خنک بمانند از آنها بخواهید شب را خانه شما بمانند.
- چنانچه علائم بیماری مرتبط با گرمزدگی را مشاهده می کنید، جویای کمک پزشکی شوید.

خود را برای گرمای شدید آماده کنید

- ☐ مواد غذایی، آب و داروهای خود را ذخیره کنید تا مجبور نشوید در هوای گرم به بیرون بروید. به پزشک خود مراجعه کنید تا هرگونه تغییر مورد نیاز در داروهای خود را طی دوران گرمای شدید چک کنید.
- ☐ داروهای خود را بصورت ایمن در دمای توصیه شده نگهداری کنید.
- ☐ اطمینان حاصل کنید پنکه یا دستگاه تهویه مطبوع شما درست کار می کند. در صورت لزوم درخواست تعمیر دستگاه تهویه مطبوع را بدهید.
- ☐ ببینید برای خنک تر نگه داشتن خانه خود چه کارهایی می توانید انجام دهید، مانند نصب پوشش های پنجره، سایبان ها یا کرکره های خارجی در جهت های آفتاب گیر خانه.

خود را برای قطعی برق آماده کنید

- ☐ اطمینان حاصل کنید چراغ قوه، تلفن موبایل با شارژ کامل، رادیوی باتری دار و باتری اضافه در دسترس داشته باشید.
- ☐ انواع مواد غذایی که نیاز به یخچال یا پخته شدن ندارند را ذخیره کنید، مانند کنسروهای میوه یا سبزیجات، قوطی های گوشت و ماهی، نان و میوه تازه.
- ☐ آب آشامیدنی فراوان در دسترس داشته باشید.
- ☐ داروها و سایر اقلام ضروری را ذخیره کنید.
- ☐ برای خنک نگه داشتن خود، بادبزنی دار یا دستی را در نظر داشته باشید.