

طریقی که می توان در هوای بی نهایت گرم به سر برد و در امنیت بود

برای معلومات بیشتر به ویبسایت
“Better Health Channel”
www.betterhealth.vic.gov.au مراجعه کنید.

اگر ناجور هستید، به **NURSE-ON-CALL** شماره
1300 60 60 24 که 24 ساعت شبانه روز مشوره
صحی می دهد زنگ بزنید یا به داکتر مراجعه کنید.

در موارد عاجل به **000** زنگ بزنید.

این نشریه به زبان های دیگر هم در ویبسایت ذیل:
www.health.vic.gov.au/heathealth موجود می باشد.

برای گرفتن این نشریه به شکلی قابل دسترسی به **Health Protection Branch**
تلفون **1300 761 874** زنگ بزنید.

این نشریه توسط دولت ویکتوریا، در شهر ملبورن تصویب و نشر شده است.

© ویراستاری مجدد در نوامبر 2015 (1310013)
Department of Health and Human Services
چاپ این نشریه توسط **Finsbury Green** مدیریت شده است.

اثرات گرمای بی نهایت شدید را بدایند، اینکه
چه کسی در معرض خطر است و چطور شما
و دیگران می توانید برای آن آماده شوید.



تشخیص امراض ناشی از گرما

گرمی هوا می تواند شرایط کسی را که از قبل یک عارضه طبی نظیر مرض
قلبی یا مرض شکر دارد را بدتر نماید. بیشتر امراض و مرگ های گزارش
شده در اثر گرما در میان کسانی بوده است که قبلا ناجور بوده اند. گرما هم خود
می تواند مایه ابتلا به مرض شود، مانند گرفتگی عضلانی و بی حال شدن ناشی
از گرما که ممکن است به شرایط مرگرای گرمزدگی رهنمون شود. جدول ذیل
به شما کمک می نماید تا علائم هریک از آنها را تشخیص دهید و بدانید چه باید
کرد.

علائم	چه باید کرد	گرفتگی عضلانی ناشی از گرما
درد عضلانی گرفتگی عضلات شکم، بازوها و پاها	از فعالیت دست بکشید و در جای خنکی آرام بنشینید آب سرد بنوشید قبل از بازگشت به فعالیت قبلی چند ساعت استراحت کنید اگر گرفتگی عضلانی دوام یافت به داکتر مراجعه کنید.	
رنگ پریگی و عرق کردن تند شدن ضربان قلب گرفتگی عضلانی، بی حالی (ضعف) سرچرخ، سردردی داشتن حالت استفراغ و استفراغ کردن از هوش رفتن	به جای خنکی رفته و دراز بکشید در صورت امکان باد بزنید اگر استفراغ نمی کنید، آب خنک بنوشید لباس های خود را به غیر از لباس زیر در بیاورید جلد خود را با آب سرد یا کالای خیس خنک کنید به داکتر مراجعه کنید	بی حالی ناشی از گرما
همان علائم بی حالی ناشی از گرما به غیر از اینکه عرق کردن متوقف می شود شرایط روحی روانی بدتر می شود، گیجی و ابهام غش مریگی علائمی مانند سکتة مغزی، یا از حال رفتن بی هوشی	به 000 تلفون کنید – و آمبولانس بخواهید به جای خنکی رفته و دراز بکشید لباس خود را بیرون بیاورید با آب تن خود را خیس کنید، با بادپکه دائم باد بزنید شخص از حال رفته را به پهلوی بخواهید و راه تنفسی او را باز نگهدارید.	سکتة مغزی ناشی از گرما (یک مرگرای عاجل)

در موقع گرمای بی نهایت شدید خیلی زود آب بدن کم یا بدن شما فوق العاده گرم می شود. اگر این طور شد، ممکن است دچار گرفتگی عضلانی ناشی از گرما یا گرما زدگی شوید. گرما زدگی یک مورد عاجل طبی می باشد که اگر فوری تدای نشود، ممکن است باعث صدمه دیدن اعضای حیاتی بدن و حتی مرگ شود. گرمای بی نهایت شدید ممکن است همچنین، تکلیف های طبی قبلی را هم وخیم تر نماید.

آیا ممکن است شما یا یک نفر آشنایان در معرض خطر باشید؟

گرمای بی نهایت شدید ممکن است بر روی هر کس مؤثر باشد، لیکن کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند عبارتند از:

- کسانی که سن آنان بالای 65 سال باشد، و بخصوص تنها هم زندگی نمایند
- یک تکلیف طبی مانند مرض شکر، گرده، یا مرض روانی داشته باشند
- دوابی می گیرند که ممکن است بر طریقی که بدن نسبت به گرما عکس العمل نشان می دهد اثر بگذارد، مانند:
 - دواهای مربوط به حساسیت ها (آنتی هیستامین ها- antihistamines)
 - دوا های فشار خون و قلب (بتا- بلاکرها (beta-blockers)
 - دواهای غش مُرگی (ضد صرع - anticonvulsants)
 - گولی های آب (دواهای ادرار آور)
 - دوا های ضد افسردگی یا دواهای امراض روانی
- مشکل اعتیاد به الکل و مواد داشته باشند
- معیوبیت داشتن

• اگر مشکل جا به جا شدن داشته باشند، نظیر آنها که مریض بستر هستند یا با چوکی چرخدار جا به جا می شوند

- زنان حامله و مادران شیر ده
- اطفال شیر ی و یا خُردسال
- چاق یا با وزن بیش از حد
- انجام کار بدنی یا ورزش (سپورت) در فضای باز
- اگر به تازگی از اقلیم های خنک تر آمده باشند.



موتر های داغ انسان را می کشند

- هرگز آشتک ها، کلانسال ها یا حیوانات خانگی را در موتور داغ قرار ندهید. درجه حرارت (دمای) درون موتور پارک شده می تواند در ظرف چند دقیقه دوبرابر شود.



سازگاری با گرما

- آب فراوان بنوشید، ولو اینکه احساس تشنگی نکنید (اگر داکتر شما می گوید مایعات را کم بنوشید نخست از او بپرسید که در هوای گرم چقدر باید آب بنوشید).
- با استفاده از یک جان پاک خیس، قرار دادن پاها در آب سرد و شاور با آب معمولی (نه خیلی سرد) خود را خنک کنید.
- تا آنجا که می توانید در جای خنک یا جایی که سامان های خنک کننده دارند (نظیر مراکز خرید، کتابخانه ها، سینما ها یا مراکز اجتماعی) بمانید.
- در طول روز با کمک پرده یا سایبان جلوی آفتاب را در (اتاق های) خانه بگیرید.
- وقتی نسیم خنک می وزد کلکین ها را باز نمایید.
- در گرم ترین بخش روز از آفتاب دوری کنید.
- اگر قرارهایی در هوای آزاد دارید آنها را لغو کنید. اگر مطلقاً مجبور هستید به فضای باز بروید، محل سایه ای باشید و آب فراوان هم با خود همراه داشته باشید.
- با کلاهی که به رنگ روشن و از جنس الیاف طبیعی مانند پخته (پنبه) و کتان بوده و تنگ هم نباشد سر خود را بپوشانید.
- مقدار کمی خوراک و آن هم سرد مانند انواع سالاد را ولی به دفعات بخورید.
- اطمینان حاصل کنید که خوراکی که باید در درون یخچال نگهداری شود در جای خنکی انبار شود.
- از فعالیت های بدنی شدید مانند ورزش (سپورت)، نوسازی خانه، یا کار در باغچه پرهیز کنید.
- به گزارش های خبری گوش دهید تا معلومات بیشتری در دوران گرمای شدید به دست آورید.



طرز کمک کردن به دیگران

- تماس خود را با خویشاوندان مریض و فرتوت (بسیار سالمند) خود حفظ نمایید. در روزی که هوا بی نهایت گرم است دست کم یک بار به آنها زنگ بزنید.
- آنها را ترغیب کنید که زیاد آب بنوشند.

- به خویشاوندان، دوستان و همسایگان سالمند که سن آنان بالای 65 سال است با مریضی دارند، با خرید کردن برای آنان یا سایر کارهایی که مستلزم پیاده روی در بیرون است پیشنهاد کمک بدهید تا آنها بتوانند از گرمی هوا پرهیز نمایند. اگر در خانه شان نمی توانند محیط خنکی داشته باشند، آنها را برای تمام روز به جای خنکی ببرید یا شب نزد خود نگاه دارید.
- اگر علائم مریضی ناشی از گرمزدگی در آنها مشاهده کردید، کمک طبی برای آنان جور کنید.

خود را برای گرمای بی نهایت شدید آماده کنید

- ☐ سعی کنید خوراک، آب و دوا ی کافی ذخیره کنید تا اینکه موقع گرمی هوا ضرورتی به بیرون رفتن نداشته باشید. با داکتر خود ملاقات کنید تا بدانید آیا تغییری در ادویه شما در دوران گرمای بی نهایت شدید ضرورت دارد یا نی.
- ☐ ادویه خود را در درجه حرارت (دمای) توصیه شده نگهداری نمایید.
- ☐ بررسی کنید که بادپکه و سامان خنک کننده خانه شما به درستی کار کنند. اگر ضرورت دارید ترتیبی بدهید تا آن ها را جور/ مرمت (سرویس) نمایند.
- ☐ به چیز هایی بنگرید که می توانید انجام دهید تا اینکه خانه شما خنک تر شود مانند پوشاندن کلکین ها، سایبان ها، یا کلکین پوش های جانبی برای کلکین هایی از خانه که رو به آفتاب می باشند.

آماده چاره جویی برای رفتن برق باشید

- ☐ اطمینان حاصل کنید که یک چراغ دستی، موبایلی که باتری آن کاملاً پُر باشد، یک رادیو که با باتری کار کند و چند باتری اضافی برای موارد ضرورت داشته باشید.
- ☐ نوعی از مواد خوراکی مانند کمپوت های میوه و سبزیجات، گوشت ها و ماهی های درون قوطی، نان و میوه را ذخیره کنید که ضرورتی به یخچال نداشته باشند.
- ☐ آب آشامیدنی کافی در دسترس داشته باشید
- ☐ ادویه و سایر اقلام ضروری را ذخیره کنید.
- ☐ یک باد پکه باتری دار و یا بادبزن دستی داشته باشید که موقع ضرورت شما را خنک نماید.