

"پاسخ به موج گرما"

راهنمای سریع برای بیماران و خانواده‌ها

علائم بیماری ناشی از گرما را زود تشخیص دهید

علائم شایع استرس گرمایی:

احساس ناخوشی

سرگیجه

خستگی

سردرد

زود رنج شدن

احساس تشنگی شدید

تعریق

پوست بسیار داغ

چه زمانی اقدام کنیم

>25°C/77°F

گروه‌های پرخطر



>30°C/86°F

همه افراد



گروه‌های پرخطر: سالمندان (+۶۰)، کودکان/نوجوانان، افراد باردار، و افراد دارای بیماری‌های مزمن

افرادی که نسبت به گرما حساس‌تر هستند

احتیاطات بیشتری انجام دهید و به افرادی که ممکن است بیشتر تحت تأثیر گرما قرار گیرند توجه کنید



وضعیت سلامت و تحرک: شرایط جدی سلامت روان؛ سابقه آسیب

گرمایی؛ مشکل در حرکت

مسکن و دسترسی: بی‌خانمان؛ زندگی تنها؛ تهویه ضعیف؛ نداشتن تهویه

مطبوع؛ دسترسی محدود به آب/فضاهای خنک

داروها و مواد: الکل؛ داروهای محرک؛ برخی داروها* می‌توانند خطر گرما را

افزایش دهند (ضدروان‌پریشی‌ها، آنتی‌کولینرژیک‌ها، دیورتیک‌ها، لیتیوم)

*در صورت تردید، درباره داروهای خود از داروساز سؤال کنید

اورژانس پزشکی

علائم گرم‌زدگی: دمای بسیار بالای بدن، ضربان قلب سریع، تغییر وضعیت ذهنی (گیجی، بی‌قراری، از دست دادن هوشیاری)، استفراغ، تشنج



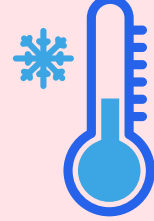
فرد را تنها نگذارید



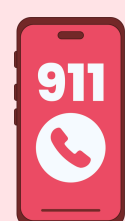
پوست را خنک کنید



لباس‌های اضافی را درآورید



به مکان خنک بروید



با 911 تماس بگیرید

برنامه اقدام در موج گرما: ایمن بمانید، خنک شوید



خنک شوید

در گرم‌ترین ساعات پرده‌ها/کرکره‌ها را ببندید
وقتی بیرون خنک‌تر است (عصرها) پنجره‌ها را باز کنید
از تهویه مطبوع استفاده کنید یا به مکان خنک‌تر بروید
(کتابخانه/مرکز خرید/مرکز خنک‌کننده)
دوش یا حمام خنک بگیرید؛ در خنک‌ترین اتاق بخوابید

کاهش مواجهه

در گرم‌ترین ساعات و رطوبت بالا (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) در داخل بمانید
کارها را در زمان‌های خنک‌تر انجام دهید؛ از فعالیت شدید خودداری کنید
(SPF ≥15+) لباس سبک و گشاد، کلاه و عینک آفتابی بپوشید؛ ضدآفتاب را مجدداً استفاده کنید
همراه خود آب داشته باشید
در سایه بمانید/از چتر استفاده کنید

هیدراته بمانید

مایعات را مرتب بنوشید (۸-۱۲ لیوان در روز)*
آب، سوپ/آبگوشت، میوه‌ها و سبزیجات آبدار مصرف کنید
از الکل و کافئین پرهیز کنید (می‌توانند باعث کم‌آبی شوند)
*اگر مصرف مایعات شما محدود است، از تیم مراقبتی خود بپرسید در موج گرما چه مقدار ایمن است

در ارتباط بمانید

روزانه با دوستان/خانواده در تماس باشید
مراقب افرادی که نیاز به توجه بیشتر دارند باشید
هشدارهای گرمایی را دنبال کرده و از دستورالعمل‌های محلی پیروی کنید
با پزشک/پرستار/داروساز صحبت کنید

