

FAS



در هوای گرم
خونسرد بمانید

با همکاری:

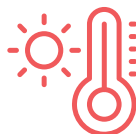
L_nz



نکات کلی

در هوای بسیار گرم چه باید کرد؟

از ساعات خنک
صبح یا عصر برای انجام کارها
(مثل خرید) استفاده کنید.



ورزش نکنید و از فعالیت های بدنی
سنگین بپرهیزید.

خانه را صبح زود و شب ها تهویه
کنید و در طول روز پنجره ها را با
پرده بپوشانید.



لباس های سبک، نازک و پوشیده بپوشید
(پارچه های نخی، کتانی یا ویسکوز به
خصوص برای عبور هوا مناسب هستند).

به ویژه در زمان ظهر، به مکان
های خنک یا سایه دار بروید.



در فضای باز از کرم ضد آفتاب،
عینک آفتابی و کلاه استفاده کنید، چون
بویژه مغز در برابر گرمای زیاد آسیب
پذیر است.

افراد در معرض خطر

در هوای گرم مراقب یکدیگر باشید.
به همسایگان، دوستان و بستگان خود توجه
داشته باشید، به ویژه اگر جزو گروه های
آسیب پذیر در برابر گرما هستند و تنها
زندگی می کنند.

افراد نیازمند مراقبت یا دارای
بیمارهای مزمن



افراد دارای معلولیت

زنان باردار، مادران شیرده، نوزاد و
کودکان خردسال



65+

افراد بالای 65 سال

افراد بی خانمان یا بدون مسکن
مناسب



کسانی که در فضای باز کار یا
ورزش می کنند

افرادی که در مناطق پر جمعیت و
ساختمانی زندگی می کنند



افرادی که تنها یا منزوی هستند

خطرات و بیماری ها

چه زمانی گرما خطرناک می شود؟

زمانی که دمای روز به 30 درجه سانتی گراد یا بیشتر می رسد و دمای شب کمتر از 20 درجه نمی شود و موج گرما برای چند روز ادامه می یابد.

بیماری های ناشی از گرما

گرما می تواند منجر به آسیب های جدی سلامتی شود و حتی به گرمزدگی کشنده بیانجامد. برای جلوگیری از آسیب های سلامتی، واکنش سریع ضروری است. در صورت مشاهده علائم زیر، فوراً با اورژانس 144 تماس بگیرید.

- استفراغ شدید و مکرر
- سردرگمی ناگهانی
- کاهش سطح هوشیاری
- بیهوشی
- دمای بسیار بالای بدن (بیش از 39 درجه، اندازه گیری شده از دهان)
- تشنج
- شوک گردش خون
- سردرد شدید
- پوست داغ و خشک



داروها و گرمای شدید



گرمای می تواند بر تاثیر داروها اثر بگذارد.

- با پزشک خود در باره احتمال نیاز به تنظیم دوز داروها صحبت کنید، زیرا برخی داروها می توانند:
 - ... تعریق را کاهش دهند.
 - ... دمای بدن را تحت تاثیر قرار دهند.
 - ... عروق خونی را منقبض کنند.
 - ... منجر به از دست دادن مایعات شوند.
- به دستور نگهداری دارو در برگه راهنمای آن توجه کنید. بسیاری از داروها باید در جای خنک نگهداری شوند.



نکاتی برای خنک شدن

- قرار دادن حوله های خیس روی پاها، بازوها، صورت و گردن
- دوش ولرم (نه سرد) یا حمام دست و پا
- مرطوب کردن پوست با اسفنج خیس یا اسپری آب بدون خشک کردن. بخار شدن آب باعث خنک شدن بدن می شود.
- استفاده از پنکه در فضای داخلی

تغذیه مناسب



نوشیدن مایعات در گرمای شدید

- پیش از آن که احساس تشنگی کنید، معایعات بنوشید!
- بهترین گزینه، آب معدنی است، روزانه بین 1.5 تا 3 لیتر بنوشید. آب شیر مناسب نیست چون الکترولیت کافی را ندارد.
- دم نوش های میوه ای یا گیاهی بدون شکر و آب میوه های بسیار رقیق نیز مناسب هستند.
- بخصوص نوزادان و کودکان را به به نوشیدن معایعات تشویق کنید.
- سالمندان را به نوشیدن یادآوری و تشویق کنید.



خوردن غذا در گرمای زیاد

- بهتر است به جای وعده های غذایی بزرگ، چند وعده کوچک تر بخورید.
- غذاهای کم چرب و گوشت کمتر مصرف کنید.
- مقدار زیادی میوه، سبزیجات، سوپ های ولرم و سالاد میل کنید.
- غذاهایی با محتوای بالای آب تناول کنید.

کمک های اولیه در مواقع اضطراری

آیا فرد هوشیار است؟

به او آب بدهید و او را به مکان خنک و سایه دار ببرید.

آیا فرد گیج است، پاسخ نمی دهد، بیهوش

است یا ایست قلبی دارد؟

بلافاصله با اورژانس 144 تماس بگیرید!

اورژانس: 144

تماس اضطراری برای ناشنوایان:

اپلیکیشن DEC112



تا رسیدن اورژانس، اقدامات زیر می

توانند مفید باشند:

- خنک کردن فرد با حوله های مرطوب و خنک بر روی پیشانی، گردن، بازوها و پاها.
- باد زدن شدید.
- اگر فرد بیهوش ولی نفس می کشد، در وضعیت بهبودی (به پهلو) قرارش دهید تا راه تنفس باز بماند.
- اگر فرد نفس نمی کشد و ضربان قلب ندارد،

انجام تنفس های دهان به دهان و ماساژ قلب توسط فردی که آموزش کمک های اولیه دیده است.



محتوا:

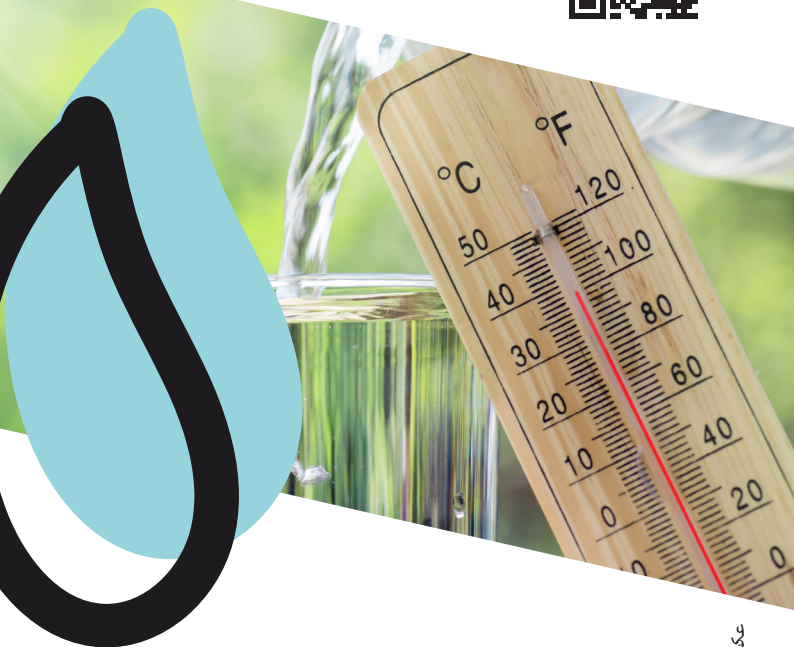
برادران رحمت (Barmherzige Brüder) اتریش
خیابان Tabor شماره 16، 1220 وین
www.barmherzige-brueder.at

ناشر:

شهرداری لینز
بخش برنامه ریزی، فنی و محیط زیست
خیابان Hauptstraße شماره 1-5
4041 لینز
www.linz.at/hitze

تلفن مشاوره در مورد گرما: 0800 880 800
تلفن مشاوره سلامت: 1450

پیدا کردن مکان های خنک برای روزهای گرم - نقشه و
اطلاعات در: www.coolerlinz.at



این بروشور اطلاع رسانی در همکاری با
Barmherzige Brüder در چارچوب پروژه
"طرح حفاظت در برابر گرما برای شهر لینز"
تهیه شده است.