جلوگیری از بیماری های ناشی از گرما

خنک بمانید.

آب کافی بنوشید.

مطلع باشید.

وقتی هوای بیرون گرم است: نکاتی برای جلوگیری از بیماری های ناشی از گرما

- پیش از فعالیت بدنی، حین فعالیت و بعد از آن آب بنوشید: هر 15 تا 20 دقیقه یک بار حداکثر 10 جرعه آب بنوشید.
- لباس های آزاد و سبک بپوشید، کلاه بگذارید و پیش از بیرون رفتن کرم ضد آفتاب بزنید.
- مدت زمان بیرون ماندن را در نظر داشته باشید، مرتب استراحت کنید و به دنبال سایه بگردید.
- در محیطی خنک بمانید: در شرایط آب و هوایی نامناسب از ورزش و فعالیت بدنی شدید در محیط های خارجی بپرهیزید.
- از اخبار سلامت و ایمنی مربوط به آب و هوا مطلع باشید.

هوای بسیار گرم می تواند باعث بیماری یا حتی مرگ شود

مراقب نشانه های رایج باشید

گرفتگی عضله ناشی از گرما

درد یا اسپاسم عضلانی در بازوها، پاها یا شکم. تعریق شدید.

کمک های اولیه: روی عضلاتی که گرفته اند فشار وارد کنید یا به آرامی ماساژ دهید تا اسپاسم برطرف شود. به شخص جرعه های آب برای نوشیدن بدهید. در صورت وجود حالت تهوع، نوشیدن آب را متوقف کنید.

خستگی شدید ناشی از گرما

عرق شدید، ضعف، پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده. تهوع و استفراغ. دمای بدن ممکن است عادی باشد. سردرد، گیجی و گرفتگی احتمالی عضلات.

کمک های اولیه: دانش آموز را دور از نور خورشید بخوابانید. دکمه های لباس را باز کنید و پارچه خنک و مرطوب روی پوست او بگذارید. وی را به اتاقی دارای سیستم تهویه منتقل کنید. به او جرعه جرعه آب بدهید مگر اینکه حالت تهوع ایجاد شود. اگر استفراغ ادامه یافت، به پزشک مراجعه کنید.

حمله ناشی از گرما

علائم هشداردهنده می توانند عبارت باشند از دمای بسیار زیاد بدن (بیشتر از 103 درجه فارنهایت)، پوست قرمز و داغ و خشک (بدون عرق)، سردرد ضربان دار، بی هوشی، گیجی، تهوع، نبض سریع و قوی. تغییر در حالت روحی و روانی.

کمک های اولیه: فوراً برای دریافت کمک پزشکی تماس بگیرید یا دانش آموز را به بیمارستان منتقل کنید. تاخیر می تواند مرگ آور باشد. دانش آموز را به محیطی دارای تهویه منتقل کنید. با استفاده از آب، پنکه یا اسفنج به وی آب رسانی کنید. اگر دمای بدن بار دیگر افزایش یافت، پروسه را تکرار کنید. به او مایعات ندهید.

Arizona Department of Health Services

Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Extreme Weather and Public Health Program (http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat/).