

گرما ممکن است باعث امراض گرمائی شود مانند گرفتگی عضلانی گرمائی، ماندگی ناشی از گرمزدگی، و سکنه گرمائی. از این مهمتر اینکه گرما ممکن است باعث شود شرایطی شخصی را که مبتلا به مرضی مانند مرض قلبی یا شکر است بدتر سازد.

ناجوری	علائم	چه باید کرد
گرفتگی عضلانی	<ul style="list-style-type: none"> درد عضلات گرفتگی عضلات شکم، دست و پاها 	<ul style="list-style-type: none"> توقف فعالیت ها و نشستن آرام در یک محل خنک نوشیدن مقدار فراوان از مایعات رفع ماندگی برای چند ساعت پیش از بازگشت به فعالیت مراجعه به داکتر، اگر این گرفتگی همچنان دوام یافت.
بد حالی ناشی از گرما زدگی	<ul style="list-style-type: none"> رنگ باختن و عرق کردن بالا رفتن ضربان قلب گرفتگی عضلات، و بی حالی سرچرخی و سردردی بد دلی، قی از حال رفتن 	<ul style="list-style-type: none"> شخص را به جای خنکی برده و او را دراز کش کنید لباس های بالا را از تن در بیاورید با تکه خیس یا آب سرد جلد بدن او را خنک سازید از داکتر کمک بگیرید
سکنه گرمائی (یک مورد عاجل تهدید کننده جان)	<ul style="list-style-type: none"> بی حالی ناشی از گرما زدگی خشکی جلد بدون عرق کردن پریشانی فکری (دماغی) شدیدتر شده، حالت گیجی غش مُرگی علامت شبه سکنه یا بی حالی از هوش رفتن 	<ul style="list-style-type: none"> آمبولانس را خبر کنید ترتیبی دهید تا محل خنک شده و او را درازکش کنید لباس او را از تن درآورید جلد او را خیس کنید، با باد پکه او را مرتب باد بزنید شخصی که از هوش رفته را به پهلو بخوابانید و مجرای تنفسی او را باز نگهدارید

حفظ صحت در هوای گرم



معلومات مهم برای تماس گرفتن

برای مشوره گرفتن در 24 ساعت شبانه روز با NURSE-ON-CALL نمبر 24 60 60 1300 تماس بگیرید.

برای موارد عاجل که خطر جانی در میان باشد به 000 زنگ بزنید.

این نشریه به لسان های دیگر هم موجود است. لطفا به:

www.health.vic.gov.au/environment/heatwave مراجعه کنید.

با تصویب دولت ویکتوریا، ملبورن.

طبع توسط Centre State Printing به نشانی: 52 Loch Street, Maryborough
برای دریافت این نشریه به شکل قابل دسترس به شاخه حفظ صحت Health Protection Branch نمبر 1300 761 874 زنگ بزنید. نومبر 2010 (1011018)



تیار شدن برای هوای گرم

- بررسی کنید که باد پکه یا کولر شما درست کار بکند. در صورت ضرورت کولر خود را سرویس (مرمت) کنید.
- خوراک، آب و دارو در خانه نگهدارید تا در وقت گرما ضرورتی برای بیرون رفتن پیدا نکنید.
- دارو ها را با رعایت ایمنی در درجه حرارت توصیه شده حفظ نمایند.
- چیزهایی که موجب می شود خانه خنک تر شود توجه کنید مثلاً نصب آفتاب گیر ها، سایبان ها یا سایبان های خروجی در جوانب خانه که رو به آفتاب می باشند.

تیار بودن برای وقتی که برق می رود

- فکر کنید که اگر موج گرما باعث رفتن برق شد یا ترانسپورت عمومی را مختل ساخت شما چه خواهید کرد.
- یادتان باشد حتماً چراغ دستی و تلفون موبایل داشته باشید که باطری آنها هم چارج (پُر) بوده و یک رادیوی باطری دار داشته باشید که بدون برق به قدر کافی کار کند.

موج گرما یعنی چه؟

موج گرما دوره ای است که هوا به طور غیر عادی یا ناراحت کننده ای گرم می شود به طوری که بر روی بدن تأثیر خواهد داشت. این گرما بر روی زیر ساختار های جامعه مانند برق، ترانسپورت عامه و سایر خدمات هم مؤثر است.

امواج گرما ناجوری های جسمانی موجود را از آنچه که هست بدتر می سازد و باعث امراض ناشی از گرما زدگی می شود که ممکن است کشنده هم باشد.

سازگاری با گرما

- از خودتان مواظبت کرده و با دوستان، همسایگان و اقوام ناجور و فرتوت خود تماس داشته باشید.
- آب فراوان بنوشید، حتی اگر تشنه هم نباشید (اگر داکترتان شما را در نوشیدن مایعات محدود کرده است از او پرسان کنید در هوای گرم چقدر نوشیده می توانید).
- با استفاده از دستپاک مرطوب، قرار دادن پاها در آب سرد و گرفتن شاور با آب خنک (نه خیلی سرد) خود را خنک نگهدارید.
- تا آن وقت که می توانید در تعمیر های دارای ابر کاندیشن (کولر) و خنک بمانید (به طور مثال در مراکز خرید، کتابخانه ها، سینما ها یا مراکز اجتماعی).
- در خانه جلوی آفتاب را با سایبان بپوشانید، پرده ها و حفاظ ها را ببندید. وقتی نسیم خنک می وزد کلکین ها را باز کنید.
- هیچگاه اطفال، کلان سالان یا حیوانات را در تیزرفتار های پارک شده نمانید.
- در گرم ترین وقت روز از آفتاب دوری کنید. اگر باید به بیرون بروید، در سایه باشید و با خود مقدار زیادی آب همراه داشته باشید. کلاهی بر سر و یک لباس با رنگ روشن و گشاد در بر داشته باشید.
- در هر وعده، خوراک کمتری میل کنید ولی دفعات آن را بیشتر نمایید و از خوراکی های سرد مانند سالاد ها بخورید. یادتان باشد که خوراکی هایی که باید در یخچال نگهداری شود به درستی حفظ شوند.
- از فعالیت های دشوار مانند سپورت، کار سخت در خانه و کار در باغچه پرهیز کنید.
- به راپور های خبری گوش فرا دهید تا در هنگام بروز موج گرما معلومات بیشتری داشته باشید.

چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟

کسانی که در هنگام پیش آمدن موج گرما بیشتر در معرض خطر هستند عبارتند از:

- کسانی که مسن تر از 65 ساله هستند و مخصوصاً کسانی که تنها زندگی می کنند
- افرادی که ناجوری طبی دارند از قبیل مرض شکر، مرض گرده یا امراض روانی
- کسانی که دارو مصرف می نمایند که بر روی عکس العمل بدن نسبت به گرما تأثیر می نماید، مانند:
 - داروهای مخصوص حساسیت (آنتی هیستامین ها)
 - دارو های قلب و فشار خون (مهار کننده های بیتا)
 - دارو های مُرگی (دوا های ضد غش)
 - گلی های آب (دیوراتیکز یا مُدر)
 - دوا های ضد افسردگی یا مخصوص ناجوری های روانی
- کسانی که مشکل الکل یا مواد مخدره دارند
- افراد معیوب که قادر نیستند ناراحتی و تشنگی خود را بشناسند یا راجع به آن به دیگران معلومات دهند
- کسانی که مشکل حرکتی دارند (مانند کسانی که زمین گیر هستند یا در چوکی چرخدار می باشند)
- کسانی که وزن آنان زیاد است یا زیاد از حد چاق هستند
- زنان حامله، مادران شیر دهنده، اطفال شیرخوار و اطفال کم سن
- کسانی که در فضای آزاد فعال هستند یا کار می کنند.