

سیالیم از طریق گرمای تابستان



پیشرفت گرم شدن جهانی و تعداد بیشتر روزها با فشار گرمای شدید چالش‌های بزرگی را برای جامعه ایجاد میکند. ما در مورد موج گرما صحبت میکنیم زمانیکه درجه حرارت برای چندین روز بالاتر از 30°C بالا میرود و در شب به زیر 20°C نمیرسد. بدن انسان در جریان روز در معرض فشار زیاد قرار میگیرد و دیگر نمیتواند در شب بهبود یابد. برای بزرگسالان صحتمند در جرمنی، اگر آنها یک شیوه زندگی عادی داشته باشند و مایعات و غذای کافی مصرف کنند، حتی در جریان امواج طولانی مدت گرما، معمولاً هیچ خطر صحت وجود ندارد.

آنهایکه مخصوصاً در معرض خطر قرار دارند عبارتند از:

- سالمندان مجرد و افراد نیاز به مراقبت
- زنان حامله، نوزادان و کودکان کوچک
- افرادی که مشکل حافظه دارند و به کمک دیگران نیاز دارند
- افرادی که بعضی از ادویه جات (مانند آرام بخش ها، ادرارآور ها و ادویه های ضد فشار خون) مصرف میکنند
- افراد بیمار مزمن (مثلاً مبتلا به امراض عصبی، امراض قلبی عروقی، امراض میتابولیکی و امراض عفونی)
- افراد مبتلا به تب
- افراد مبتلا به اختلالات شناخته شده سازگاری با گرما
- ۱۰ نفر معلول
- افرادی که در فضای باز کار و ورزش می کنند
- مردم در شرایط خاص (مثلاً افراد بی خانمان، افراد مبتلا به اعتیاد)

نکات مهم در گرما



به اندازه کافی بنوشید

- 2-3 لیتر در روز
- مخصوصاً آب، چای های بدون شیرین یا اسپریترز های آب میوه



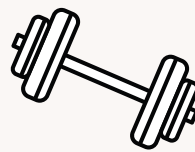
غذای سالم بخورید

- غذاهای سبک بخورید
- میوه، سبزیجات، سالاد برگ را ترجیح دهید



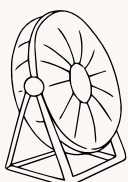
از گرما خودداری کنید

- در سایه بمان
- در گرمترین وقت (بعد از ظهر) بیرون نروید.



از زحمت زحمت اجتناب کنید

- ورزش را به ساعات صبح/شب انتقال دهید
- وقفه های کافی بگیرید



اپارتمان را سرد نگه دارید

- صبح وقتی بیرون سردتر از داخل است تهویه کنید
- از نور مستقیم آفتاب خودداری کنید



مراقب خود و دیگران باشید

- به هشدارهای گرما توجه کنید و برای موج گرما آماده شوید
- مخصوصاً از گروه های حساس مردم محافظت کنید

خطرات صحت ناشی از گرما

چگونه مشکلات صحت مرتبط به گرما را تشخیص می‌دهید؟ علایم اول همیشه برای مردم عام آسان نیست: آنهاييکه متاثر شده اند احساس سرگیجه میکنند، بعضی ها سرگیجه دارند. شکایت های معمول در گرما عبارتند از:



کمبود مایعات

عرق کردن و مصرف ناکافی مایعات باعث ایجاد کمبود قابل توجه مایعات در بدن می شود. این با تشنگی، خشکی پوست، خستگی، سردرگمی، سردردی و گرفتگی عضلات مشخص میشود.

معیارهای:

آب زیاد بنوشید و غذاهای حاوی آب را بخورید. بدن را با مواد معدنی اضافی (سبزیجات سبز، میوه، تخم مرغ، مغز، پنیر، شیر، نمک غذاخوری) فراهم سازید.

خستگی گرما

وقتی هوا گرم است، ما بیشتر از حد معمول عرق میکنیم. در خستگی گرما، این از دست دادن قابل توجه مایعات منجر به کاهش فشارخون می شود. تشنگی شدید، پوست چسبناک، تنفس سریع، تهوع، سرگیجه و خستگی اغلب اوقات واقع میشود.

معیارهای:

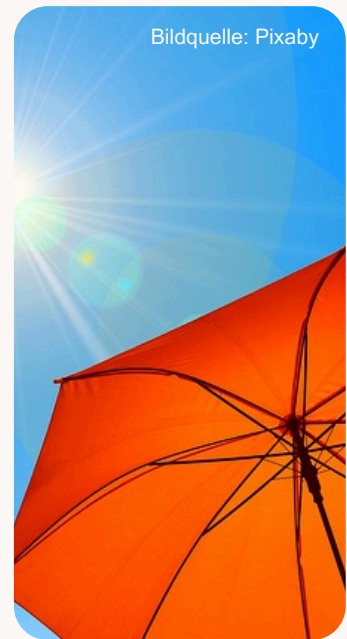
مایعات زیاد بنوشید و بدن خود را خنک کنید. اگر حالت شما بهبود نیافته و یا درجه حرارت بدن شما بالاتر از 38 درجه سانتیگراد بالا میرود، با داکتر خانواده تان تماس بگیرید.

آفتاب گرفتگی

سکته آفتاب به دلیل قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید رخ می دهد. علایم شامل سردرد، گردن درد، سرگیجه و تهوع است.

معیارهای:

شخص مبتلا را به یک جای سایه دار و سرد انتقال دهید، قسمت بالایی بدن را بالا کنید و تنفس و شعور را چک کنید.

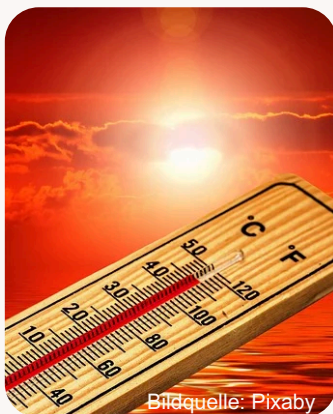


گرمزدگی

در درجه حرارت بسیار بالا، مردم همچنان میتوانند از سکته گرما رنج ببرند. درجه حرارت بدن بالاتر از 40 درجه سانتیگراد بالا میرود، پوست گرم و خشک است و هوشیاری مختل شده میتواند واقع گردد.

معیارهای:

سکته گرمایی تهدید کننده زندگی است. فوراً به شماره عاجل 112 تماس بگیرید و سعی کنید بدن خود را خنک کنید.



- مواظب خود و اطرافیان تان باشید -

Gesundheitsamt Limburg-Weilburg, Schiede 43, 65549 Limburg
06431 296 688, gesundheitsamt@limburg-weilburg.de

Dari

منابع: BMG, BZgA, DWD