



گرما می‌تواند خطرناک باشد!

نکاتی برای کمک به سالمندان در آمادگی برای گرما



با پزشک خانواده یا پرستار خود درباره برنامه مقابله با گرما صحبت کنید.

- برخی بیماری‌ها و داروها می‌توانند گرما را خطرناک‌تر کنند.
- گرما برای سالمندان به‌ویژه خطرناک است.



برای خنک شدن از آب استفاده کنید.

- نوشیدن مقدار زیادی آب
- لباس خیس بپوشید یا با حوله خیس خود را مرطوب نگه دارید
- کیسه یخ را روی گردن خود قرار دهید
- با آب خنک دوش بگیرید
- پاهای خود را در آب خنک قرار دهید



برنامه‌ریزی کنید تا کسی که می‌شناسید به طور منظم حال شما را بررسی کند.

- در زمانیکه هوا بسیار گرم است، حداقل دوبار در روز شما باید چک بشوید



با تفاوت علائم گرم‌زدگی و حمله بر اثر گرم‌زدگی شدید آشنا شوید

گرم‌زدگی به اندازه حمله بر اثر گرم‌زدگی شدید خطرناک نیست ولی می‌تواند منجر به حمله بر اثر گرم‌زدگی شدید شود

در صورت داشتن علائم با شماره 811 تماس بگیرید

گرما زدگی :

- احساس بیماری/بالا آوردن
- سردرد / گرفتگی عضلات
- ضربان قلب و تنفس سریع
- خارش پوست/ تعریق شدید
- اقدام کنید: به یک فضای خنک بروید، آب بنوشید پوست را با آب خنک کنید

حمله گرم‌زدگی شدید:

- سرگیجه / غش
- تعادل کمتر
- پوست بسیار داغ/قرمز
- سردرگمی و گیجی
- اقدام فوری انجام دهید: با 911 تماس بگیرید یا شخص را به بیمارستان ببرید، در آب خنک حمام کنید یا تا رسیدن کمک با حوله مرطوب پیوشانید



خانه خود را خنک نگه دارید و مراقب دمای آن باشید

- پنجره‌ها و پرده‌ها را در روز بسته و در شب باز کنید
- اگر دمای خانه شما بیش از 31 درجه سانتیگراد است، به ساختمانی با تهویه مطبوع بروید. اگر نمی‌توانید از آب برای خنک شدن استفاده کنید فن‌ها هوا را خنک نمی‌کنند، بنابراین هوای گرم را به سمت خود نکشید. می‌تواند شما را گرم‌تر کند، نه خنک‌تر. از فن‌ها برای انتقال هوای خنک از بیرون استفاده کنید



برای نکات بیشتر مراجعه کنید به
fraserhealth.ca/heatsafety

پاسخ دادن به وقایع ناشی از گرمای بسیار شدید بخشی از پروژه شهر برنابی است