

## توصیه های برای پیشگیری از گرما زدگی

- از انجام فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.
- کودکان یا سالمندان را در وسیله نقلیه پارک شده خاموش، نگه ندارید.
- در محیط بیرون، در سایه قرار بگیرید.
- مرتباً مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین خودداری کنید.
- خانه های خود را خنک نگهدارید. در طول روز پنجره ها را ببندید و در صورت تابش آفتاب به داخل منزل کرکره ها را پایین بکشید.
- در شب، هنگامی که درجه حرارت محیط بیرون کاهش می‌یابد پنجره ها را باز کنید، اگر در

- محل زندگی شما دستگاه تهویه هوا روشن است، درها و پنجره ها را ببندید.
- پنکه های برقی ممکن است کمی در فرار از گرما کمک کننده باشند ولی در درجه حرارت بالاتر از ۳۵ درجه سانتی گراد ممکن است در پیشگیری از گرم‌زدگی خیلی مفید نباشند. در این حالت مصرف مایعات اهمیت زیادی دارد.
- خود را دور از گرما نگهدارید. در خنک‌ترین اتاق خانه (مخصوصاً در هنگام شب) اقامت کنید.
- اگر برایتان مقدور نیست که خانه خود را خنک نگهدارید، ۲ تا ۳ ساعت در روز را در یک محیط خنک سپری کنید (مانند ساختمان‌های اماکن عمومی که دارای دستگاه‌های تهویه و خنک کننده هستند).
- از رفتن به محیط بیرون در طول گرم‌ترین ساعات روز خودداری کنید.
- بدن را خنک نگهدارید و آبرسانی نمایید.

- می‌توانید از کیسه آب سرد یا حوله یا اسفنج حاوی آب سرد و شستشوی پاها استفاده کنید.
- از لباس‌های سبک، گشاد و به رنگ روشن از جنس الیاف طبیعی استفاده کنید.
- اگر مجبور به رفتن به محیط بیرون هستید، از کلاه لبه دار بزرگ و عینک آفتابی استفاده کنید.
- به دیگران کمک کنید. اگر فردی را می‌شناسید که در خطر گرم‌زدگی قرار دارد، به او کمک کنید و حمایتش کنید. باید از افراد سالمند و بیمارانی که تنها زندگی می‌کنند حداقل روزانه یکبار عیادت کرد.
- اگر فردی را می‌شناسید که دارو مصرف می‌کند، با پزشک معالج او صحبت کنید تا بتوانید به روش مناسبی درجه حرارت بدن آنها را تنظیم و تعادل مایعات را برای آنها برقرار کنید.
- اگر مشکلی در سلامتی خود (مانند بیماری) دارید، داروهایتان را در درجه حرارت کمتر از ۲۵

درجه سانتی‌گراد یا در یخچال نگهداری کنید  
(به دستور نگهداری دارو و درجه حرارت تعیین  
شده روی بسته بندی یا دستورالعمل دارو توجه  
نمایید.

• توصیه های پزشکی را در صورتی که بیماری  
مزمنی دارید یا چند نوع دارو مصرف می کنید  
از پزشک خود بخواهید.

• اگر خودتان یا اطرافیانتان احساس خوبی ندارید،  
در صورتی که احساس گیجی، ضعف، اضطراب،  
تشنگی شدید یا سردرد می کنید سعی کنید از  
دیگران کمک بگیرید، در اسرع وقت به مکان  
خنکی بروید و درجه حرارت خود را اندازه  
بگیرید.

• اگر به دنبال تمرینات ورزشی مداوم در طول یک  
روز گرم احساس گرفتگی عضلانی دردناک  
(اغلب در ران، بازوها یا شکم) می کنید سریعاً  
در محیط خنکی استراحت کنید و از محلول-

های خوراکی ORS استفاده کنید. اگر گرفتگی  
عضلات بیش از یک ساعت ادامه پیدا کند لازم  
است که زیر نظر پزشک، مداوا صورت گیرد.

• در مدت زمانی که منتظر رسیدن کمک پزشکی  
هستید، فرد را به محل خنکی ببرید و او را در  
وضعیت خوابیده و پاها و لگن او را در سطحی  
بالتر قرار دهید.

لباس های او را از تن خارج کنید و انتهای بدن او را  
خنک کنید.

• کیسه آب سرد را روی گردن، شانه و کشاله ران او  
قرار دهید، مرتباً او را باد بزنید و آب سرد ( ۲۵  
تا ۳۰ درجه سانتیگراد) را به بدن او اسپری  
کنید. درجه حرارت بدن او را اندازه بگیرید.

• از دادن هرگونه داروی تب بر مانند استامینوفن به  
فرد خودداری کنید. اگر فرد فاقد هوشیاری  
است، او را به پهلو بخوابانید.

• یکی از اعضاء خانواده شما یا فردی که تحت  
حمایت شما قرار دارد، پوست خشک و داغ  
داشت یا دچار هذیان، تشنج و یا عدم هوشیاری  
شد، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید

#### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر  
آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا  
سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات  
اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir