

چگونه از گرما زدگی جلوگیری کنیم



از لباس گشاد و کلاه نقاب دار استفاده کنید.

اتاق ها را خنک نگه دارید.

- برده ها را پایین بیاورید تا گرما اتاق کاهش یابد.
- اگر دمای اتاق بیش از ۳۵ درجه است از پنکه ها خودداری نکنید، زیرا دیگر هوا را خنک نمی کنند.

- لباس های پنبه ای مناسب هستند
- در بیرون از خانه از کلاه لبه دار استفاده کنید

بسیار آب بنوشید.

- قبل از اینکه احساس تشنگی کنید، آب بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی های شیرین خودداری کنید.

دوش بگیرید تا خنک شوید.

- یا از حوله های خیس استفاده کنید.



هرگز بچه ها را در ماشین رها نکنید.

- حتی برای یک دقیقه
- ماشین ها سریع گرم می شوند و می تواند باعث مرگ کودکان شود.

پناهگاه خنک پیدا کنید.

- در زمان های اوج گرما بیرون از خانه نمانید.
- از کتابخانه ها، مراکز خرید، سینماها و مراکز دارای سیستم سرمایش استفاده کنید.



برنامه ریزی مناسب داشته باشید.

- در صورت سردرد ضربان دار، سرگیجه، حالت تهوع یا احساس گیجی به دنبال مراقبت های بهداشتی باشید.
- در موارد اورژانسی با ۱۱۵ تماس بگیرید.

داروهای خود را از قبل تهیه و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

- قبل از موج گرما، داروهای خود را تهیه و در مورد هرگونه تغییر در نحوه مصرف در هوای گرم از پزشک خود سوال کنید.



ems.semums.ac.ir



مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث استان سمنان