

# Կանխել ամառվա տաքից առաջացած հիվանդությունը



Ամառվա տաքության ալիքները կարող են վտանգավոր լինել: Մարմնի շատ բարձր ջերմաստիճանը կարող է վնասել ուղեղը եւ մյուս կենսական օրգանները: Մի շարք առողջապահական պարագաներ կարող են ավելի դժվարացնել շոգ եղանակին մարմնի զովության պահպանումը: Դրանցից են՝ ծերությունը, գիրությունը, ջերմությունը, ջրազրկումը, սրտային հիվանդությունը, արյան թույլ շոջանառությունը, արեւայրուքը, ինչպես նաեւ դեղորայքն ու ալկոհոլի գործածությունը: Շատ բարձր ջերմաստիճանի դեպքում ձեր առողջությունը պահպանելու համար:

## Առատ հեղուկ սպառեք

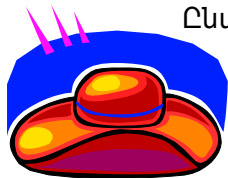
Քրտիկները գրկում է մարմինը անհրաժեշտ աղից եւ հանքային կյութերից: Շոգ եղանակին ավելի առատ ջուր, հյութ եւ խթանող (սպորտային) խմիչքներ խմեք: Խուսափեք կոֆեին պարունակող խմիչքներից (թեյ, սուրճ եւ կոլա) եւ ալկոհոլից: Անպայման կանոնավոր սնվեք:



## Թեթեւ հագուստ եւ հովանոց օգտագործեք

Տանը հնարավորին չափ քիչ հագուստ հագեք:

Ընտրեցեք թեթեւ, բաց գույնի, լայն հագուստ: Լայնեզր գլխարկը մարմինը հով կպահի արեւի տակ:



Ամմիջական արեւի տակ օգտագործեք հովանոց, ինչպես նաեւ 15 կամ ավելի բարձր աստիճան ունեցող արեւից պաշտպանվելու քսուք (SPF) եւ հետեւեք

գործածության կերպին: Երբ արեւի տակ եք, գործածությունը կրկնեք յուրաքանչյուր 2 ժամը մի անգամ:



Չգուշացեք. Եթե ձեր բժիշկը սահմանափակում է ձեր ընդունած հեղուկի քանակը կամ եթե դուք ջրի հաբեր եք ընդունում, իմացեք, թե ինչքան հեղուկ կարող եք խմել, երբ եղանակը տաք է: Եթե դուք աղի սննդականոնի մեջ եք, ապա խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ, նախքան խթանիչ խմիչք ընդունելը:

## Ջովացված տարածքում մնացեք

Տաքին հաղթահարելու լավագույն ձեւը հովացված միջավայրում մնալն է: Եթե դուք հովացման սարք չունեք, մի քանի ժամով մտքը վաճառատուն կամ հանրային ծառայությունների շենք: Սառը ցնցուղը կամ լոգանքը եւս հովանալու լավ միջոց է:

## Տնից դուրս գործունեությունը զգուշորեն ծրագրեք

Աշխատեք օրվա ավելի տաք ժամերին, կեսօրից հետո լինել նվազ շարժուն: Եթե անհրաժեշտ է, որ դուք խոզին լինեք դրսում, ձեր անելիքն այնպես ծրագրեք, որ դուք դրսում լինեք կամ կեսօրից առաջ եւ կամ երեկոյան: Դրսում հաճախ հանգստացեք ստվերում: Երբեք երեխաներին կամ ընտանի կենդանիներին կառանված ավտոմեքենայում մի թողեք:

## Հարմարվեք

Եթե դուք սովոր չեք աշխատելու կամ գործելու տաք եղանակին, սկսեք դանդաղ եւ թափը աստիճանաբար ավելացրեք: Վերցրեք հաճախակի, կանոնավոր ընդմիջում: Եթե շոգին գործելը արագացնի ձեր սրտի տրոփյունը կամ շնչահեղձ անի, դադարեցրեք գործունեությունը, գնացեք մի հով, ստվերոտ տեղ եւ հանգստացեք: Մանավանդ եթե շմամ զգաք, շփոթված, թույլ կամ ուշակորույս:

## Ընկեր ունեցեք

Տաքության ալիքի ժամանակ հետեւեք ձեր ընկերներին եւ ընտանիքի անդամներին, ինչպես նաեւ ունեցեք ձեզ հետեւող: Եթե դուք ճանաչում եք մեկին, որ տարիքոտ է կամ առողջական խնդիրներ ունի, տաքի ալիքի ժամանակ ստուգեք նրա վիճակը օրական երկու անգամ: Հետեւեք տաքի կաթվածի կամ տաքի ուժասպառության նշաններին:

Բարձր ջերմաստիճանը կարող է պատճառել առողջապահական լուրջ խնդիրներ: Իմացեք տաքի հետեւանքով հիվանդությունների նախանշանները եւ օգնելու պատրաստ եղեք:

# Ամառվա Տաքից Առաջացած Հիվանդության Բուժումը



**Տաքի կաթված** պատահում է, երբ մարմինը չի կարողանում վերահսկել ինքն իր ջերմությանը: Մարմնի ջերմությունը արագ բարձրանում է: Մարմինը չի կարող քրտնել եւ անկարող է ինքն իրեն հովացնել: Չգուշացնող նշաններից են. կարմրած, տաք, չոր մաշկ՝ մարմնի շատ բարձր ջերմաստիճան, գլխապտույտ, սրտխառնուք, շփոթվածություն, անսովոր վարմունք կամ ուշաթափություն, արագ զարկերակ, տրոփող գլխացավ: Տաքի կաթվածը կարող է մահ կամ հաշմանդամություն պատճառել, եթե խնամք չտարվի: Ի՞նչ անել.

- Շտապ բժշկական խնամք ստանալ:
- Հիվանդին ստվերոտ վայր տեղափոխել:
- Հովացնել անձին սառը ցնցուղով, այգու ջրախողովակով եւ այլն:
- Հիվանդին հեղուկ չտալ խմելու:
- Եթե շտապօգնության բժշկական անձնակազմն ուշանում է, լրացուցիչ ցուցմունքների համար կապվեք հիվանդանոցի հետ:

**Տաքի ուժասպառությունը** ավելի մեղմ հիվանդություն է, որը պատահում է, երբ մարմինը քրտինքի պատճառով կորցնում է չափից ավելի ջուր եւ աղ: Չգուշացնող նշաններից են ծանր քրտինքը, ջղաձգությունը, գլխացավը, սրտխառնուքը կամ ործկալը, գունատությունը, հոգնածությունը, թուլությունը, գլխապտույտը, ուշագնացությունը: Եթե խնամք չտարվի, տաքի ուժասպառությունը կարող է տաքի կաթված պատճառել: Բժշկական խնամք հասցրեք, եթե ախտանշանները ծանր են կամ հիվանդը սրտի հետ կապված բարդություններ են կամ արյան բարձր ճնշում ունի: Հիվանդին օգնեք հովանալու հետեւյալ միջոցներով.

- Սառը, ոչ ալկոհոլային խմիչքներով,
- Հանգստանալ-պառկելով,
- Սառը ցնցուղով, լոգանք կամ սպունգով լվացում,
- Օդի հովացումով (Air-conditioning),
- Թեթեւ հագուստով:

## Տաքի ջղաձգությունները

Ծանր հոգնածության հետեւանքով առաջացած մկանային ցավեր եւ ջղակծկումներ են: Դա սովորաբար ընդգրկում է ստամոքսի մկանները կամ սրունքները: Ընդհանրապես ենթադրվում է, որ ծանր քրտնածության հետեւանքով ջրի եւ աղի կորուստն է պատճառում ջղաձգությունները: Եթե դուք սրտային բարդություններ ունեք կամ աղի սննդականոնի մեջ եք, տաքի ջղաձգությունների դեպքում ընդունեք բժշկական հսկողություն: Ի՞նչ անել.

- Կանգ առեք: Հանգիստ նստեք հով միջավայրում:
- Թարմ հյութ կամ խթանիչ (սպորտային) խմիչք խմեք:
- Մի քանի ժամ հանգստացե՛ք՝ խուսափելու համար տաքի ուժասպառություն կամ տաքի կաթված ունենալուց:
- Եթե տաքի ջղաձգությունները չդադարեն մեկ ժամվա ընթացքում, դիմեք բժշկական օգնության:

**Արեւայրուք** երբ մաշկը արեւի տակ լինելուց հետո կարմրում է, ցավում եւ արտասովոր ցավ է ունենում: Արեւայրուքից պետք է խուսափել, որովհետեւ այն վնասում է մաշկը եւ կարող է ավելի լուրջ հիվանդություններ պատճառել: Ի՞նչ անել.

- Եթե արեւայրուքը ստացել է երեխան կամ մեկ տարեկանից փոքր մանուկը եւ կամ եթե հիվանդը ջերմություն ունի, պալարներ կամ ծանր ցավ, բժիշկ հրավիրեք:
- Արեւից խուսափեք:
- Արեւայրուքի մասը սառը ջրով հովացրեք:
- Խոնավացնող թրջոցներ օգտագործեք այրված մասի վրա. կարագ, քսուք կամ սպեղանի մի օգտագործեք:
- Պալարները մի պոկեք:

## Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

Չանգահարեք CDC, անգլերեն կամ իսպաներեն տեղեկության համար.

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

Կամ այցելեք՝ [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)