

در محیط های خنک شده بسر برید  
بهترین راه رو به رو شدن با گرما آنست که در جایی باشید که  
کولر دارد. اگر کولر ندارید برای چند ساعت به شاپینگ سنتر  
یا ساختمان دیگر بروید که هوای آن خنک است. گرفتن دوش یا  
حمام آب سرد نیز راه خوبی برای خنک شدن است.

**کارهای خارج از ساختمان خود را با دقت برنامه ریزی کنید**  
سعی کنید در اواخر بعد از ظهر یعنی آن ساعاتی از روز که  
هوا خیلی گرم است کمتر فعالیت کنید. اگر مجبورید وقتی  
هوا خیلی گرم است بیرون باشید کارهای خود را طوری ترتیب  
دهید که یا قبل از ظهر بیرون باشید یا در شب. وقتی بیرون از  
ساختمان هستید بیشتر سعی کنید در جایی که سایه دارد  
استراحت کنید. هرگز بچه های کوچک یا حیوانات خانگی را در  
یک ماشین پارک شده رها نکنید.

**کارهای خود را با فاصله انجام دهید**  
اگر به کار یا ورزش در هوای خیلی گرم عادت ندارید. کار یا ورزش  
را به آهستگی شروع کنید و کم کم سرعت بگیرید. در فاصله  
کار یا ورزش به فاصله های زمانی منظم استراحت کنید و سعی  
کنید آن استراحت ها زیاد باشد. اگر فعالیت در هوای گرم باعث  
می شود قلبتان به تندی بزند یا دچار نفس تنگی می شوید.  
کار یا ورزش را متوقف کنید. به سایه یا یک جای خنک بروید. و  
استراحت کنید. بخصوص اینکار را بیشتر در زمانی انجام دهید  
که دچار سرگیجه، حالت سردرگمی، ضعف یا غش می شوید.

**با دوستانتان در تماس باشید**  
وقتی که موج گرما پیش می آید به دوستان و خانواده خود سر  
بزنید و از کسی هم بخواهید همین کار را برای شما انجام دهد.  
اگر کسی را می شناسید که مسن یا بیمار است. وقتی که  
موج گرما پیش می آید روزی دو بار به او سر بزنید. حواستان به  
نشانه های مربوط به بی حال شدن در اثر گرما یا سکت ناشی از  
گرما باشد.

وقتی درجه حرارت هوا خیلی بالا می رود این موضوع می تواند  
باعث مشکلات بهداشتی شدید یا وخیمی شود. با علامت های  
مربوط به بیماری های ناشی از گرما آشنا شوید و آماده باشید  
که به دیگران کمک کنید.

گرمای شدید و ناگهانی تابستان (که موج گرما نامیده می  
شود) می تواند خطرناک باشد. حرارت بسیار بالای بدن می تواند  
به مغز و سایر اندام های حیاتی انسان آسیب وارد سازد. بعضی  
از بیماری ها و ناراحتی هایی وجود دارد که خنک نگه داشتن بدن  
در هوای گرم را مشکلتر می سازد. آنها عبارتند از پیری، پرخوری،  
تب، کم شدن آب بدن، ناراحتی های قلبی، ضعف گردش خون،  
آفتاب سوختگی، و استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی.  
اینها کارهایی است که هنگامی که هوا خیلی گرم است می  
توانید انجام دهید تا از سلامتی خود حفاظت نمایید:

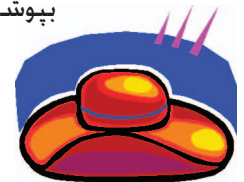
### آب و مایعات زیاد بنوشید

وقتی عرق می کنید نمک و مواد معدنی دیگر  
از بدنتان دفع می گردد (بیرون می رود). وقتی  
هوا گرم است آب، آب میوه و همینطور  
نوشابه های ورزشی بیشتری بنوشید. از  
نوشیدن چیزهایی که کافئین دارد (مثل چای،  
قهوه، و نوشابه های غیرالکلی مثل پپسی  
و کوکا کولا) و همینطور مشروبات الکلی  
خودداری کنید. حتماً غذای خود را بطور منظم و  
سر موقع صرف کنید.



### لباسهای سبک بپوشید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

وقتی در خانه هستید تا آنجا که ممکن است لباس کمتری  
بپوشید. لباسهایی را انتخاب کنید که  
سبک وزن هستند. رنگشان روشن  
است و اصلاً تنگ نیستند. در آفتاب  
داغ، کلاهی که لبه پهنی داشته  
باشد سر را خنک نگاه می دارد.



اگر در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستید از یک  
کرم ضد آفتاب استفاده کنید که شماره آن (یعنی  
چیزی که در برابر آفتاب از شما حفاظت می کند  
و "فاکتور حفاظت آفتاب" یا SPF نامیده می  
شود) 15 یا بالاتر باشد و به دستورالعمل های  
آن عمل کنید. تا زمانی که در آفتاب هستید، هر  
2 ساعت یکبار دوباره از آن کرم استفاده کنید.



اخطار: اگر دکتر شما گفته که نباید مایعات زیادی بنوشید یا  
اگر از قرص هائی استفاده می کنید که آب زیادی بدن را می گیرند  
(و واتر پیل water pill نامیده می شوند). از دکتر بپرسید که  
وقتی هوا گرم است چقدر باید آب و دیگر مایعات بنوشید. اگر  
کمتر نمک مصرف می کنید، قبل از آنکه از نوشابه های ورزشی  
استفاده کنید با پزشک خود صحبت کنید.



## معالجه بیماری های ناشی از گرمای تابستان

سکته ناشی از گرما هنگامی پیش می آید که بدن دیگر نمی تواند درجه حرارت خود را کنترل کند. وقتی هوا فوق العاده گرم باشد درجه حرارت بدن خیلی زود بالا می رود. بدن نمی تواند عرق کند و بنابراین قادر نیست خود را خنک نگاه دارد. علامت های اختلال در این مورد عبارتند از پوست قرمز، داغ، و خشک؛ درجه حرارت بسیار بالای بدن، سرگیجه، حالت دل بهم خوردگی، سردرگمی، رفتارهای عجیب یا بیهوشی، نبض تند، یا سردرد شدید و ناگهانی. اگر موج گرما باعث پیش آمدن این علائم گردد و آنها معالجه نشوند این موضوع می تواند باعث مرگ یا معلولیت شود. کارهایی که در این مواقع باید انجام دهید به قرار زیر است:

- به سرعت شخص را نزد پزشک ببرید یا آمبولانس خبر کنید.
- بیمار را به سایه منتقل کنید.
- با دوش آب سرد، شیلنگ آب، و غیره شخص را خنک کنید.
- به بیمار آب یا مایعات دیگر ندهید.
- اگر آمبولانس دیر کرد با بیمارستان تماس بگیرید تا به شما بگویند چه کنید.

بی حال شدن در اثر گرما بیماری خفیف تری است و هنگامی پیش می آید که بدن در اثر عرق کردن بیش از حد آب و نمک خیلی زیادی را از دست می دهد. علامت های اختلال در این باره عبارتند از عرق کردن خیلی شدید، گرفتگی عضلات بدن، سردرد، دل بهم خوردگی یا استفراغ، پریدگی رنگ، ضعف، سرگیجه و غش. اگر بی حالی در اثر گرما معالجه نشود می تواند باعث سکته ناشی از گرما گردد. اگر علائم بیماری شدید هستند یا اگر بیمار دچار ناراحتی های قلبی یا فشار خون بالاست بیمار را نزد پزشک ببرید. چیزهایی که از طریق آن می توانید بیمار را خنک کنید عبارتند از:

- نوشابه های خنک غیرالکی.
- استراحت، دراز کشیدن.
- دوش یا حمام آب سرد یا استفاده از اسفنج و آب سرد.
- کولر و پنکه.
- لباس های سبک.

گرفتگی عضلات در اثر گرما عبارتند از دردهای عضلانی و انقباض یا گرفتگی ناخواسته عضلات که ناشی از کارها و فعالیت های سنگین است. این وضعیت معمولاً همراه با گرفتگی عضلات معده یا پاها است. عموماً تصور می شود که از دست دادن آب و نمک به دلیل عرق کردن زیاد باعث این گرفتگی ها می شود. اگر دچار بیماری های قلبی هستید یا از نمک پرهیز می کنید و در اثر گرما دچار گرفتگی عضلات شدید، نزد پزشک بروید. کارهایی که باید انجام دهید از این قرار است:

- کار یا فعالیت خود را متوقف کنید. به آرامی در یک جای خنک بنشینید.
- آب میوه یا نوشابه های ورزشی بنوشید.
- برای مبتلا نشدن به بی حالی در اثر گرما یا سکته ناشی از گرما، به مدت چند ساعت استراحت کنید.
- اگر بعد از یک ساعت گرفتگی عضلات در اثر گرما از بین نرفت نزد دکتر بروید.

آفتاب سوختگی هنگامی پیش می آید که پس از در آفتاب بودن پوست قرمز و دردناک شده و بیش از حد گرم است. باید مواظب باشید دچار آفتاب سوختگی نشوید زیرا به پوست آسیب می رساند و می تواند به ناراحتی های شدیدتری بیانجامد. کارهایی که باید انجام دهید از این قرار است:

- اگر کسی که دچار آفتاب سوختگی شده کودکی است که کمتر از یک سال دارد یا دچار تب یا تاول شده و یا درد شدیدی دارد او را نزد پزشک ببرید.
- دور از آفتاب بمانید.
- قسمتی که دچار آفتاب سوختگی شده را با آب سرد بشویید.
- روی قسمتی که دچار آفتاب سوختگی شده لوسیون مرطوب کننده بمالید. از ضماد، کره یا روغن استفاده نکنید.
- تاول ها را نترکانید.

### برای اطلاعات بیشتر ...

برای دریافت اطلاعات به زبان انگلیسی یا اسپانیولی با مرکز کنترل امراض CDC به شماره زیر تماس بگیرید:

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

شماره مخصوص افراد کم شنوا (TTY) عبارتست از  
888-232-6348

یا به تارنمای زیر مراجعه نمایید: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

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