

ایمنی در برابر گرمای تابستان برای سالمندان و افراد دچار مشکلات پزشکی



برای حفظ ایمنی خود چه می‌توانم بکنم؟

پیش از فصل گرما

- ترتیبی بدهید تا طی روزهای اوج گرما هر روز با خانواده و دوستان خود در تماس باشید.
- برای پنجره‌ها به فکر پوشش یا سایبان‌هایی باشید که از شدت گرما بکاهد.
- در صورت امکان، دستگاه تهویه یا پمپ حرارتی نصب کنید. ممکن است برای نصب سیستم‌های سرمایشی تخفیف یا کمک‌هزینه‌ی دولتی وجود داشته باشد.

به هنگام گرمای شدید

- به روز باشید - آب‌وهوا می‌تواند به سرعت تغییر کند.
 - پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوا و هشدارهای گرمای شدید را دنبال کنید.
 - از یک نرم‌افزار آب‌وهوا مانند WeatherCAN استفاده کنید.
 - درباره‌ی مکان‌های عمومی مجهز به تهویه‌ی مطبوع در شهر خود پرس‌وجو کنید.
- خانه‌ی خود را خنک نگه دارید، بین ۲۲ تا ۲۶ درجه‌ی سانتی‌گراد.
 - سعی کنید میزان استفاده از فر یا اجاق گاز را محدود کنید.
 - پنجره‌ها و پرده‌ها یا پرده کرکره‌ها را بسته نگه دارید.
 - وقتی هوای بیرون از هوای درون خانه خنک‌تر است، یک پنکه مقابل پنجره‌ی باز بگذارید تا هوای خنک را به داخل بکشد.
- بیشتر آب بنوشید حتی زمانی که احساس تشنگی نمی‌کنید. یک لیوان کنار سینک ظرفشویی بگذارید تا به شما یادآوری کند که آب بنوشید.
- در خنک‌ترین قسمت خانه بمانید.
- حمام ولرم بگیرید تا خنک شود. حتی شستن پاها هم می‌تواند کمک کند.
- اگر سیستم تهویه‌ی پنجره‌ای دارید، آن را در اتاقی قرار دهید که بتوانید آن را از بقیه‌ی خانه مجزا کنید. از این اتاق به عنوان فضای خنک خود استفاده کنید.

اگر دمای داخل خانه ۳۱ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر باشد خطرناک است.

- به جایی بروید که خنک‌تر است.
برای مثال:
 - خانه‌ی دوستی که زیرزمین دارد
 - خانه‌ی خویشاوندی که سیستم تهویه‌ی مطبوع دارد
 - یک پارک سایه‌دار
 - استخر
 - یک مکان عمومی مجهز به سیستم تهویه در محل خود

گرمای شدید چگونه می‌تواند بر سلامت من تأثیر بگذارد؟

گرمای شدید می‌تواند از راه‌های گوناگون بر سلامت شما تأثیر بگذارد. این شرایط می‌تواند سبب‌ساز بیماری‌های مرتبط با گرما مانند ضعف و حمله‌ی ناشی از گرما شود و هرگونه مسأله‌ی موجود در ارتباط با سلامت را وخیم‌تر کند. در شرایط حاد، گرما می‌تواند منجر به نقص همیشگی یا مرگ شود.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند و چرا؟

احتمال بروز مشکل در اثر گرمای شدید برای این گروه‌ها بیشتر است:

- سالمندان
- افرادی که از سیستم تهویه برخوردار نیستند
- افرادی که به سبب مشکلات حرکتی، اضطراب اجتماعی، یا مسائل دیگر معمولاً از خانه بیرون نمی‌روند
- افرادی که دچار مشکلات مزمنی چون بیماری کلیوی، قلبی، یا ریوی هستند

در گرمای شدید، بدن ما برای خنک ماندن به سختی تقلا می‌کند. وقتی سلامت فرد دچار مشکل باشد، این تقلا می‌تواند فشاری افزوده بر بدن وارد کرده و شرایط را بدتر کند. با بالا رفتن سن، بدن ما ممکن است گرمای بیش از اندازه را احساس نکند. به همین خاطر، باید توجه بیشتری به خرج دهیم.

مصرف برخی داروها می‌تواند توان طبیعی بدن برای دفع گرما را مختل کرده و احتمال گرم شدن بیش از حد و کم‌آب شدن بدن را بالا ببرد. اگر هر یک از داروهای زیر را مصرف کنید، آفتاب و گرما تأثیر قوی‌تری بر بدن شما می‌گذارد:

- بازدارنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE)
 - آنتی‌کولینرژیک‌ها برای بیماری مزمن انسداد ریه (COPD)، بی‌اختیاری ادرار یا مثانه بیش فعال
 - مسدودکننده‌های بتا محصرات قنوات کالسیوم
 - مسدودکننده‌های کانال کلسیم
 - داروهای ادرار آور
 - داروهای منقبض‌کننده‌ی عروق
 - داروهای سلامت روان مانند داروهای ضدافسردگی، داروهای ضد اضطراب، لیتیموم، فنوتیازین‌ها، داروهای ضدروان‌پریشی، بنزدیازپین‌ها، و غیره.
- اگر هر یک از این داروها را مصرف می‌کنید، از پزشک یا داروساز خود بپرسید چگونه می‌توانید از اثرات قوی‌تر گرمای شدید پیشگیری کنید.

آیا می‌دانستید؟

پنکه نمی‌تواند دمای بدن شما را کاهش دهد یا از بیماری‌های مرتبط با گرما جلوگیری کند. هرگز به پنکه به‌عنوان تنها وسیله‌ی سرمایشی خانه‌ی خود در گرمای شدید تکیه نکنید.

دمای داخل نسبت به دمای بیرون از خانه مدت بیشتری بالا باقی می‌ماند و شما را برای مدت زمان بیشتری در معرض گرمای شدید قرار می‌دهد.

برای کاهش دمای بدن خود، لازم است چند ساعت در یک مکان خنک بمانید.

وقتی تنها برای مدتی کوتاه در مکانی خنک باشید، ممکن است از بیرون احساس خنکی کنید، اما درون بدنتان هنوز خنک نشده است. هنوز این احتمال وجود دارد که دچار گرم‌زدگی بشوید.

نشانه‌های گرم‌زدگی کدامند؟

نشانه‌ها به این بستگی دارد که بدنتان چه اندازه و برای چه مدت گرم بوده است.

ضعف و حمله‌ی ناشی از گرما نشانه‌های حاد گرم‌زدگی هستند.

نشانه‌های اولیه‌ی تنش ناشی از گرما:

- سوزش و خارش پوست، که گاه به آن "عرق‌سوز" گفته می‌شود
- جوش قرمز
- گرفتگی عضلات

نشانه‌های ضعف ناشی از گرما:

- تعریق شدید
- سردی پوست
- احساس ضعف یا سرگیجه
- حالت تهوع یا استفراغ کردن
- ضربان قلب و تنفس سریع
- سردرد
- مشکل در تمرکز
- گرفتگی یا درد عضلانی
- تشنگی شدید
- ادرار بسیار تیره و دفع کمتر ادرار

نشانه‌های حمله‌ی ناشی از گرما:

- دمای بالای بدن
- پوست بسیار گرم، قرمز و خشک
- خواب‌آلودگی و ضعف شدید
- احساس گیجی
- هماهنگی کمتر

گرمای شدید و مراقبت از آسیب‌پذیرترین افراد

پیش از فصل گرما

- یقین کنید که در خانه دماسنج دارند.
- به ایشان کمک کنید فضای خنکی در خانه‌ی خود تدارک ببینند که در صورت بالا رفتن دما بتوانند آنجا بمانند.
- اگر جای خنکی در خانه‌ی خود ندارند:
 - ترتیبی بدهید که در خانه‌ی خویشاوندان یا دوستان خود بمانند.
 - مکانی مجهز به سیستم تهویه‌ی مطبوع در نزدیکی محل زندگی‌شان پیدا کنید که بتوانند در روزهای گرم چندساعتی به آنجا بروند و خنک شوند.
 - برای چند ساعت در زمان گرما روزها.

به هنگام گرمای شدید

- دست‌کم روزی ۲ بار از حال سالمندان خبر بگیرید.
- سعی کنید دست‌کم یک بار در روز حضوری آن‌ها را ببینید.
- به ایشان توصیه کنید آب فراوان بنوشند.
- توصیه کنید مرتب با آب ولرم حمام کنند.
- از خود بپرسید:
 - آیا آب کافی می‌نوشند؟
 - آیا می‌دانند چگونه خود را خنک نگه دارند؟
 - آیا به جایی خنک یا به سیستم تهویه‌ی مطبوع دسترسی دارند؟
 - آیا نشانه‌ای از گرم‌زدگی در آن‌ها می‌بینید؟

هرگاه نشانه‌های گرم‌زدگی را در کسی دیدید:

- سعی کنید او را به جایی خنک ببرید.
- آب فراوان به او بدهید.
- پوست او را با آب خنک کنید یا بدنش را در آب خنک فروبرید.
- اگر یک وضعیت پزشکی اضطراری، از جمله نشانه‌های حمله‌ی قلبی در او مشاهده کردید، با ۹-۱-۱ تماس بگیرید یا او را به نزدیک‌ترین بخش اورژانس ببرید.

برای آگاهی بیشتر پیرامون ایمنی در برابر گرما، به آدرس fraserhealth.ca/heatsafety مراجعه کنید.