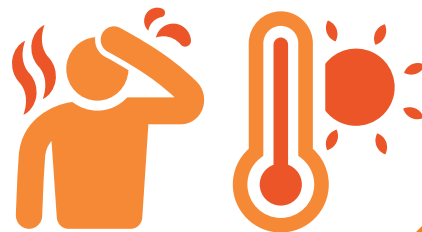


در هوای بسیار گرم مراقب خود و خانواده‌تان باشید.

چرا گرمای شدید خطرناک است؟

- همه در معرض خطر هستند!
هر فردی در هر سنی که برای مدت طولانی در معرض هوای گرم قرار بگیرد ممکن است دچار گرم‌زدگی یا حتی مرگ شود.
- وقتی درجه حرارت هوا بسیار زیاد است، به دوستان و خانواده‌تان سری بزنید.



چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟



- در افرادی که حساسیت یا آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به گرمای هوا دارند، احتمال گرم‌زدگی و مرگ بیشتر است، از جمله افراد محسن، کودکان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند، زنان حامله، ساکنین شهرها، و کسانی که در مکان‌هایی بدون تهویه هوا کار میکنند
- علائم هشدار دهنده گرم‌زدگی متفاوت هستند اما ممکن است شامل تعرق زیاد، گرفتگی عضلات، ضعف، سردردی، حالت تهوع یا استفراغ، رنگ‌پریدگی، خستگی، یا سرگسگی باشند.

فهرست بررسی درجه حرارت برای خودتان ترتیب دهید

- برای مواقعی که هوا شدیداً گرم است طرحی بسازید تا با علائم گرم‌زدگی آشنا شوید و به دوستان و خانواده کمک کنید.
- فعالیتهای بیرون از منزل را به اوقاتیکه هوا نسبتاً خوب است مثل صبح یا شب محدود کنید. در مکان‌هایی که سایه دارند استراحت کنید تا بدن‌تان بتواند خودش را احیا کند.
- باید بدانید که محلات سرد کنند در کجا موقعت دارند و چطور میتوانید وسایل حمل و نقل را پیدا کنید.

