لوگوی
حوزه

گرمای شدید

از خطرات مربوط به خودتان آگاه باشید

گرمای شدید عبارت است از یک دوره طولانی (2-3 روزه) گرما و رطوبت بالا. گرمای شدید می‌تواند کشنده باشد و نباید آن را دست کم گرفت. ممکن است شغل، سن و عوامل سلامتتان شما یا عزیزانتان را آسیب‌پذیرتر کند.

کودکان، افراد با سن بیش از 65 سال، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا سایر مشکلات پزشکی، افرادی که دارو مصرف می‌کنند باید درخصوص خطر گرمازدگی بیشتر مراقب باشند.

نشانه‌هایی مبنی بر نیاز به استراحت

- سردرد
- تشنگی
- ضعف یا سرگیجه
- تهوع
- عرق کردن شدید
- کاهش خروجی ادرار
- دمای بالای بدن
- پوست داغ و خشک

خودتان را خنک کنید

اگر خودتان یا شخص دیگری هریک از این علائم را تجربه کردید، بلافاصله اقدامات احتیاطی را برای خنک شدن انجام دهید.

برای مشاهده راهکارهای خنک کردن به صفحه 2 مراجعه کنید

در صورت مشاهده موارد زیر بلافاصله کمک پزشکی دریافت کنید

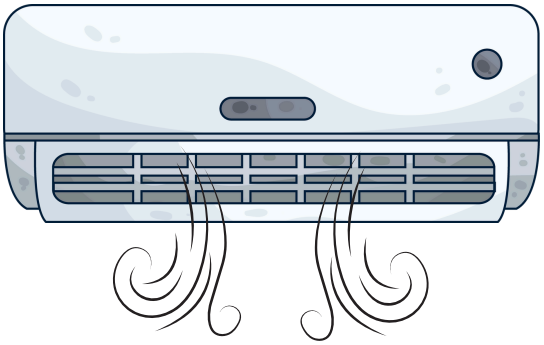
- گیجی، تفکر یا رفتار غیرطبیعی
- گفتار همراه با لکنت زبان
- از دست دادن هوشیاری
- دمای مرکزی بدن 104 درجه

لوگوی
حوزه

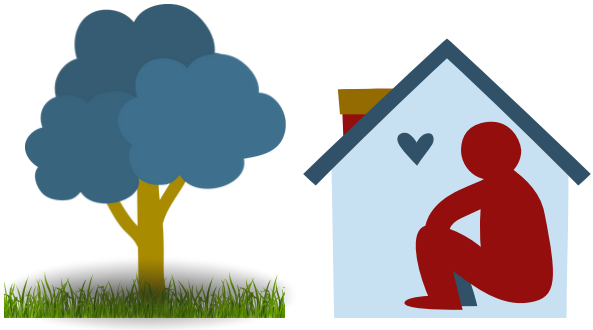
راهکارهای خنک کردن

کد QR

در گرمای شدید خودتان را خنک کنید

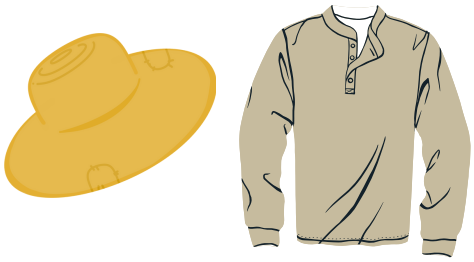


مکان‌های دارای تهویه مطبوع را پیدا کنید

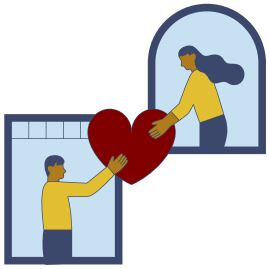


سرپناه و سایه پیدا کنید

استراحت کنید



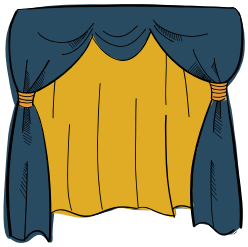
لباس‌های رنگ روشن، سبک و گشاد بپوشید



به همکاران، همسایگان، خانواده و دوستانتان سر بزنید

مرتب جرعه‌های کوچک آب بنوشید و از مصرف الکل خودداری کنید

دوش آب سرد بگیرید



پنجره‌ها را با پرده و کرکره بپوشانید