



قرارگرفتن در معرض آفتاب یا گرما

در بزرگسالان و کودکان

موج‌های گرما برای کل جمعیت یک چالش به‌شمار می‌آیند، اما به‌ویژه برای سالمندان، کودکان و افراد بیمار. دمای بالا، تابش مستقیم آفتاب و رطوبت بالای هوا می‌توانند افراد را به‌شدت تحت فشار قرار دهند. برخی اقدامات ساده به پیش‌گیری از فشار گرمایی بیش‌ازحد و واکنش درست در صورت بروز علایم کمک می‌کنند.

چگونه می‌توانید از فشار بیش از حد ناشی از آفتاب یا گرما اجتناب کنید؟

- انجام کارهای بیرون از خانه را به ساعات صبح یا عصر موکول کنید.
- از قرارگرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب، به‌ویژه در ساعات میانی روز، خودداری کنید.
- غذاهای سهل‌الهضم و کم‌چرب، مانند سبزیجات، میوه‌ها یا لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
- به میزان کافی مایعات، به‌ویژه آب، چای‌های بدون قند یا آب‌میوه‌های بسیار رقیق‌شده بنوشید.
 - بزرگسالان: ۲/۵ تا ۳ لیتر در روز
 - کودکان: ۵۰ تا ۸۰ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز
- از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، کافئین‌دار و دارای شکر خودداری کنید.
- در صورت تعریق شدید، می‌توانید مواد معدنی از دست‌رفته را با نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت به‌خوبی جبران کنید.
- به محافظت مناسب در برابر آفتاب توجه داشته باشید: پوشش سر، عینک آفتابی و همچنین کرم‌های ضدآفتاب.
- در مورد کرم‌های ضدآفتاب، باید به کافی‌بودن فاکتور محافظت در برابر آفتاب (LSF) توجه داشته باشید (هرچه پوست روشن‌تر و حساس‌تر باشد، به محافظت بالاتری نیاز دارد) و همچنین به وجود نشان محافظت در برابر UV-A و UV-B توجه کنید.
- در کودکان، محافظت طبیعی پوست در برابر پرتو فرابنفش (UV) کمتر تکامل یافته است. بنابراین آن‌ها به LSF بالاتری، یعنی دست‌کم ۳۰ یا ۵۰، نیاز دارند.
- از فعالیت بدنی بیش‌ازحد خودداری کنید
- فعالیت‌های ورزشی باید متناسب با وضعیت تندرستی باشد (افراد بدون تمرین و فعالیت بدنی نباید فعالیت ورزشی انجام دهند) و اوقات خنک‌تر روز باید ترجیح داده شود.
- لباس‌های روشن و سبک بپوشید.
- در صورت مصرف دارو، مشورت با پزشک معالج توصیه می‌شود (به‌ویژه در رابطه با داروهای کاهنده فشار خون).

خط تلفن گرما

خط تلفن گرما با شماره **0800 880 800** به‌صورت رایگان در دسترس است و به‌شکل کاملاً شخصی درباره شیوه صحیح مواجهه با گرما و چگونگی پیش‌گیری از پی‌آمدهای آن برای سلامت به شما مشاوره می‌دهد.

آیا مطب پزشکی خانواده‌تان اکنون بسته است؟
معمولاً کافی است روز بعد کاری مطب تماس بگیرید.
شما تردید دارید؟ پس با شماره ۱۴۵۰، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات بیش‌تر و منابع را در سایت www.wobinichrichtig.at پیدا می‌کنید.



به سوی تندرستی.
کجا باید مراجعه
کنم؟

ناراحتی‌های ناشی از گرما

فشار شدید بر بدن بر اثر آفتاب یا گرما می‌تواند باعث بروز برخی ناراحتی‌ها شود:

آفتاب‌زدگی

- تابش بیش‌ازحد آفتاب بر سر، منته‌ها را تحریک می‌کند.
- پی‌آمدها: سردرد، تهوع، استفراغ، سرگیجه، افزایش دمای بدن

گرفتگی‌های عضلانی ناشی از گرما

- تعریق شدید ناشی از فعالیت بدنی طولانی‌مدت باعث کمبود مایعات و همچنین از دست‌رفتن نمک‌ها و مواد معدنی می‌شود.
- پی‌آمدها: پرش‌های شدید عضلانی و گرفتگی‌های عضلانی در دست‌ها، بازوها، ران‌ها، ساق‌ها یا پاها

خستگی ناشی از گرما

- فشار بیش‌ازحد ناشی از گرما، همراه با از دست‌دادن شدید مایعات و املاح معدنی، به بروز مجموعه‌ای از علائم گوناگون منجر می‌شود.
- پی‌آمدها: گرفتگی عضلات، سرگیجه، تشنگی شدید، سردرد، تهوع، تاری دید، منگی و خستگی

گرم‌زدگی (خطرناک‌ترین نوع):

- قرارگرفتن در معرض گرمای شدید می‌تواند باعث شود که بدن دیگر نتواند گرما را به‌اندازه کافی سریع دفع کند و دمای بدن به‌شدت افزایش یابد.
- پی‌آمدها: سردرد، تهوع، پوست داغ، خشک یا قرمز، افزایش دمای بدن، افزایش ضربان قلب، گیجی، سردرگمی، اختلال در هماهنگی، حتی بیهوشی نیز ممکن است.
- توجه: اگر دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه افزایش یابد، وضعیت تهدیدکننده حیات ایجاد می‌شود.
- فوراً با شماره اضطراری ۱۴۴ تماس بگیرید!

چه کارهایی می‌توانید خودتان برای مقابله با ناراحتی‌های ناشی از گرما انجام دهید؟

- یک مکان خنک و آرام جست‌وجو کنید.
- نوشیدنی‌های حاوی نمک (مثلاً نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت) و مواد غذایی مصرف کنید.
- سر و گردن خود را با پارچه‌های مرطوب خنک کنید.
- لباس‌های تنگ را شل کنید.
- استراحت کنید. در این حالت، بالاتنه باید همیشه کمی راست نگه داشته شود.

چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی دریافت شود؟

فوراً کمک پزشکی بگیرید:

- در صورتی‌که علائم گیجی یا سایر اختلالات در عملکرد مغز وجود داشته باشد.
- اگر وضعیت به‌سرعت بهبود نیابد.
- در صورت گرم‌زدگی.

آیا مطب پزشکی خانواده‌تان اکنون بسته است؟
معمولاً کافی است روز بعد کاری مطب تماس بگیرید.
شما تردید دارید؟ پس با شماره ۱۴۵۰، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات بیش‌تر و منابع را در سایت www.wobinichrichtig.at پیدا می‌کنید.



به سوی تندرستی.
کجا باید مراجعه
کنم؟

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.roteskreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAIaIQobChMI7-L60eHwjgMVfpGDBx1rmwF6EAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheitsinfo.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at> ترجمه توسط

آیا مطب پزشکی خانواده‌تان اکنون بسته است؟
معمولاً کافی است روز بعد کاری مطب تماس بگیرید.
شما تردید دارید؟ پس با شماره ۱۴۵۰، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر و منابع را در سایت www.wobinichrichtig.at پیدا می‌کنید.



به سوی تندرستی.
کجا باید مراجعه
کنم؟