

**گرما زدگی بیشتر در آب و هوای گرم و بعد از فعالیت های سنگین رخ می دهد،
سالمندان، شیرخواران و کودکان ، ورزشکاران و سربازان و... مهمترین افرادی هستند
که در معرض خطر گرما زدگی قرار دارند.**



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برای جلوگیری از گرمازدگی :

وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش ، آب زیادی بنوشید (حداقل ۳ لیتر در روز).



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برای جلوگیری از گرما زدگی:



به میزان کافی بخوابید و میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم (مانند موز، گوجه فرنگی، اسفناج، کلم بروکلی و...) را به میزان کافی مصرف نمایید تا بدن شما بتواند گرما را تحمل دهد.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برای جلوگیری از گرما زدگی:

بدن خود را خنک نگه دارید. اگر می توانید زیر آفتاب نمانید، در سایه راه بروید یا از یک سایبان مثل چتر استفاده کنید، کرم ضد آفتاب بزنید، کلاه لبه دار روی سرتان بگذارید، عینک آفتابی بزنید و لباس های نخی و نازک و گشاد با رنگ روشن بپوشید. سعی کنید فعالیت ها و کارهای بیرون خود را در اوقات خنک تر روز انجام دهید.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

نشانه های گرما زدگی:



اگر شخصی نشانه های گرما زدگی را بروز داد (گرفتگی عضلانی، خستگی، سردرد، سرگیجه، تهوع و تعریق بیش از حد) فوراً او را به یک مکان خنک ببرید.

اگر فردی در اثر گرما دچار تهوع، گیجی، غش و ضعف، پوست داغ و قرمز یا سرد و مرطوب، تب، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس شد، او را هر چه سریعتر به بیمارستان یا درمانگاه برسانید. گرما زدگی شدید، می تواند فرد را بکشد.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت



از پنکه برای کاهش
دما استفاده کنید

پاهای را بالا ببرید

از کمپرس سرد
استفاده کنید

از مایعات استفاده کنید

نحوه کمک به فرد گرما زده

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

در گرما زدگی:

از دادن هرگونه داروی تب بر مانند استامینوفن به فرد خود داری کنید.

اگر فرد فاقد هوشیاری است، او را به پهلو بخوابانید.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برای جلوگیری از گرمزدگی:

باید بدانید که در هنگام عرق کردن علاوه بر دفع آب بدن، نمک نیز دفع می شود. پس خوردن آب به تنهایی برای بدن کافی نیست.

استفاده از خاکشیر یخی یا شربت آبلیمو برای جلوگیری از گرمزدگی موثر است، زیرا خاکشیر دارای ماده ای ضد میکروبی است که در دمای سرد، پایدار و فعال می شود.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

با استفاده از راهکارهای زیر می توان از بروز گرمادگی جلوگیری کرد:

۱- پوشیدن لباس های سبک با رنگ روشن

۲- استفاده از کلاه های پهن

۳- استفاده از کرم های ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ و بالاتر

۴- مصرف مقادیر فراوان مایعات (روزانه نوشیدن ۸ لیوان آب در تابستان توصیه می شود.)

۵- استفاده از مایعات کم نمک مانند دوغ ، محلول ORS و آب میوه طبیعی

۶- اجتناب از فعالیتهای ورزشی در روزهای گرم

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گروه آموزش و ارتقای سلامت