**رویدادهای گرمای شدید**

تعداد روزهای تابستانی بیش از  90 درجه فارنهایت در Massachusetts در حال افزایش است. این امر باعث مریضی های مرتبط با گرمی می شود و می تواند بر مشکلات صحی مزمن مانند امراض تنفسی، قلبی عروقی و کلیوی تأثیر بگذارد.

گرمی و رطوبت می تواند باعث شود بدن ما بیشتر احساس گرمی کند و بیشتر عرق کند. این امر می تواند منجر به کم آبی، گرفتگی عضلات و خستگی بیش از حد شود. سایر خطرات صحی شامل گرما زدگی با علایم از ناراحتی و کمبود انرژی گرفته تا سرگیجی و ضعف یا بیهوشی میباشد.

**کی در خطر بالا قرار دارد؟**

امکان دارد بعضی از افراد در طول یک رویداد گرمای شدید به دلیل محل زندگی، دسترسی آنها به معلومات رسمی دولتی، در دسترس بودن منابع برای آماده سازی و پاسخگویی و اینکه آیا در حال حاضر مشکلات صحی دارند، بیشتر در معرض خطر قرار گیرند. این امر شامل موارد ذیل می‌باشد:

* اطفال زیر 5 سال و افراد بالای 65 سال
* زنان حامله
* افرادی که در فضای باز کار یا ورزش می کنند
* افراد  سیاه پوست به دلیل نژادپرستی سیستماتیک
* افرادی که اندکی انگلیسی صحبت می کنند یا هیچ صحبت نمی کنند و امکان دارد پیام های اضطراری را به زبان مادری خویش دریافت نکنند
* افرادی که تنها زندگی می کنند
* افراد بدون ایرکندیشن
* افراد مبتلا به مریضی ها مانند دیابت یا شکر، امراض قلبی عروقی، مریضی کلیوی و امراض روانی
* افراد معلول

**در مورد آن چه می توانیم انجام دهیم؟**

* در فضای داخل باشید و دور از آفتاب بمانید
* آب بدن خود را کامل نگه دارید: حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، مایعات (نوشیدنی های جایگزین آب یا الکترولیت) بیش از حد معمول بنوشید. از نوشیدنی های حاوی الکول، کافئین و شکر خودداری کنید
* وقتی بیرون از منزل هستید از لباس های سبک، گشاد و با رنگ روشن استفاده کنید
* کلکین های را که صبح یا بعد ازظهر آفتاب می گیرند با سایه، پرده یا کمپل بپوشانید
* برای یافتن مراکز سرد کننده در نزدیکی خود با شماره 2-1-1 تماس بگیرید. امکان دارد آنها شامل یک کتابخانه محلی یا مرکز اجتماعی یا سایر ساختمان های دولتی شوند
* برای هشدارهای هواشناسی ثبت نام کنید و یک پلان اضطراری برای گرمی [مانند این](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan) را ایجاد کنید
* از داکتر خویش پرسان کنید که چگونه وقتی هوا بسیار گرم است، دواهای خود را مدیریت کند
* برای بررسی های صحی ترتیبات را انجام دهید، مانند تماس یا ملاقات یک دوست، همسایه یا خویشاوند چند بار در روز
* در صورت نیاز به برق برای تجهیزات طبی یا دوا برای قطع برق پلان کنید

**درینجا بیشتر بیاموزید:** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health  - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**تلیفون: 617-624-5757 |** **DPHToxicology@state.ma.us**

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)