

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 صحتی 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 صحتی شامل گرما زدگی با علائم از ناراحتی و کمبود انرژی گرفته تا سرگیجی و ضعف یا بیهوشی می باشد.

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 صحتی دارند، بیشتر در معرض خطر قرار گیرند. این امر شامل موارد ذیل می باشد:

- 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 الکل، 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 از ظهر آفتاب می گیرند با سایه، پرده یا کمپل بپوشانید
- برای یافتن مراکز سرد کننده در نزدیکی خود با شماره 1-2-1 تماس بگیرید. امکان دارد آنها شامل یک کتابخانه محلی یا مرکز اجتماعی یا سایر ساختمان های دولتی شوند

رویدادهای گرمای شدید



- برای هشدارهای هواشناسی ثبت نام کنید و یک پلان اضطراری برای گرمی مانند این 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

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

