

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

توصیه برای
گرمزده‌ها

هنگام گرمزده‌گی از گرفتن دوش آب سرد به جهت ایجاد شوک، از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر به دلیل ایجاد عفونت‌های تنفسی و از نوشیدن سریع مایعات بسیار سرد به جهت به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن خودداری کنید.
• با استفاده از حوله خنک در بدن فرد گرمزده، وی را به حالت طبیعی باز گردانید.
• میوه‌هایی مانند آلبالو، خیار و هندوانه نقش بسزایی در تنظیم درجه حرارت بدن دارند.
• از آنجاکه فرد گرمزده اشتهای زیادی برای خوردن آب سرد و یخ دارد، باید وی را تشویق کرد تا به تدریج و آهسته مایعات را بنوشد تا معده وی دچار تحریک و درد نشود.

میز آموزش

مه‌ار آتش‌سوزی در طبیعت



گرمایی خانه سالیانه توسط فردی کارشناس تمیز و بررسی شوند.
• دودکش‌ها عایق کاری شده و باید حداقل یک متر از سقف بالاتر باشند.
• زواید اطراف یا بر فراز دودکش‌ها برداشته شوند.
رعایت قوانین سوزاندن زباله
• قبل از سوزاندن زباله در نواحی جنگلی لازم است که به مقامات مسئول اطلاع داده و از آنها اجازه گرفته شود.
• قبل از سوزاندن زباله لازم است حداقل ۳ متر اطراف کوره کاملاً تمیز شود.
• هنگام سوزاندن زباله باید دستگاه اطفای حریق در دسترس باشد.

اگر کسی در دامنه کوه، جنگل یا در حاشیه دره‌ای پردرخت و یا در میسان درختان جنگلی زندگی می‌کند، محل سکونت او همواره به علت فراوانی چوب و مواد سوختنی در معرض خطر آتش‌سوزی قرار دارد. منشأ این نوع آتش‌سوزی معمولاً رعدوبرق یا بروز اتفاقات غیرمنتظره است. آتش‌سوزی در طبیعت سریعاً گسترش پیدا کرده و گیاهان، درختان و منازل مسکونی را طعمه خود خواهد کرد - در هر نقطه‌ای از ایران احتمال وقوع این نوع آتش‌سوزی می‌رود، اما منطقه شمال، دامنه‌های البرز و زاگرس بیشتر در معرض خطر هستند.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

• به کمک علایم مسیر دسترسی به محل سکونت مشخص شود، طوری که از کنار جاده به خوبی قابل تشخیص باشند.

• چمن‌های اطراف محل سکونت را باید کوتاه و برگ‌ها را جمع‌آوری و سقف خانه را از شاخ و برگ‌های زاید درختان پاکسازی کرد.

• همیزها را باید حداقل در فاصله ۱۰ متری محل سکونت انبار کرد.

• اشیاء، مایعات و محلول‌های قابل اشتعال را باید در ظروف فلزی خارج از محل سکونت (حداقل ۱۰ متر دورتر از ساختمان و نرده‌های چوبی) چندان کاشت. این اقدام فضایی برای دفاع در برابر آتش‌سوزی ایجاد می‌کند. بعد از این فضا نیز شاخ و برگ‌ها و چوب‌های خشک را باید جمع‌آوری کرد.

• بهتر است درختان و گیاهان مقاوم به آتش در اطراف محل سکونت کاشته شوند تا مانع از گسترش سریع آتش‌سوزی شوند؛ مثلاً درختان دارای چوب مقاوم، کاج مقاوم به آتش، درخت همیشه بهار، اکالیپتوس و....

• باید منابع آب مانند استخر معمولی شنا و چاه آب در دسترس مأموران آتش‌نشانی باشد.

• از مصالح مقاوم به حریق مانند سنگ، آجر و فلز در ساخت محل سکونت استفاده شود؛ حتی‌الامکان مصالح چوبی به کار گرفته نشود؛ زیرا کمترین مقاومت را در برابر آتش‌سوزی دارند.

• تمام درپچه‌های خارجی و سوراخ‌های موجود در ساختمان محل سکونت باید با صفحات فلزی توردار ۶ میلی‌متری پوشانده شوند تا مانع از پراکنده شدن جرقه آتش شوند.

• از پنجره‌های چندلایه، شیشه‌های ایمنی یا پشت پنجره‌های ضدحریق استفاده شود؛ این اقدام مانع از انتقال گرما توسط پنجره‌های بزرگ خواهد شد.

• از پرده‌های مقاوم به حریق به منظور افزایش ضریب حفاظت پنجره‌ها استفاده شود.

• دودکش‌ها، بخاری هیزمی و تمام سیستم‌های



آسیب‌های گرمای شدید را بدانید

چطور حریف گرما شویم

گرمزده‌گی و اختلالات مرتبط با گرما می‌شود عبارتند از: وضع جوی را کند و کیفیت نامناسب هوا. در نتیجه، افرادی که در نواحی شهری زندگی می‌کنند در برابر آثار موج گرم‌ساز قیاس با افرادی که در نواحی روستایی زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند. علاوه بر این، آسفالت و بتون به مدت طولانی‌تری گرم‌ساز می‌دارد و در شب به تدریج آن را آزاد می‌کند. چنین وضعی، شب‌هنگام موجب ایجاد دمای بالاتری در شهر می‌شود و اثری موسوم به «اثر جزیره گرمای شهری» را به وجود می‌آورد.

گرمای شدید، بدن انسان را در وضع نامناسبی قرار می‌دهد و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن دچار اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود. در اغلب موارد، فرد مصدوم یا در مقابل گرمای بیش از حد قرار می‌گیرد یا آن که بسیار فراتر از سن و وضع فیزیکی خود فعالیت می‌کند. سالمندان، خردسالان و افراد بیمار یا جانی بیشتر در معرض گرمزده‌گی قرار دارند. شرایطی که موجب

کمک‌های اولیه در اختلالات ناشی از گرما

مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.

حمله گرمایی

عوارض: اگر درجه حرارت بدن از ۳۹ درجه سانتیگراد بالاتر برود، پوست داغ، قرمز و خشک، نبض تند و ضعیف، تنفس سطحی و سریع می‌شود. احتمالاً مصدوم تعریق ندارد، مگر این‌که متعاقب یک فعالیت شدید تعریق داشته باشد. ممکن است مصدوم هوشیاری خود را از دست داده باشد.

کمک‌های اولیه: با ۱۱۵ تماس بگیرید یا مصدوم را سریعاً به بیمارستان انتقال دهید. تأخیر در انتقال منجر به مرگ مصدوم می‌شود. طی این مدت می‌توانید مصدوم را به یک مکان خنک انتقال دهید و لباس‌های وی را درآورید. سر، شانه‌های مصدوم را بالا نگه دارید و با استفاده از یک پارچه یا اسفنج مرطوب درجه حرارت بدن او را پایین بیاورید. مراقب نحوه تنفس مصدوم باشید. از سیستم‌های خنک‌کننده استفاده کنید.

در زمان گرمای شدید چه کنیم؟

ORS (یا یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب حل کنید) به مصدوم بدهید.

خستگی گرمایی

عوارض: تعریق شدید است، اما ممکن است پوست سرد، رنگ پریده یا برافروخته باشد. نبض ضعیف است. احتمال دارد درجه حرارت بدن طبیعی باشد، اما درجه حرارت معمولاً بالا می‌رود. ضعف و گیجی، تهوع، استفراغ، احساس سرگیجه، خستگی و سردرد نیز ممکن است وجود داشته باشد.

کمک‌های اولیه: مصدوم باید در یک مکان خنک به پشت دراز بکشد. لباس‌های اضافی او را از تن درآورید. سیستم خنک‌کننده موجود را روشن کنید. اگر مصدوم هوشیار است به او آب بدهید. اگر خوراندن آب در عرض ۲۰ دقیقه تأثیری در حال مصدوم نداشت، به او محلول ORS بدهید. با آب خنک پوست او را مرطوب کنید. پاهای مصدوم را ۱۸ تا ۲۰ سانتیمتر بالاتر از سطح بدن نگه دارید. اگر در عرض ۳۰ دقیقه بهبود حاصل نشد،

گرمای شدید ممکن است موجب اختلالات متفاوتی شود. در جدول زیر فهرستی از این اختلالات، علایم و نشانه‌های آنها و نیز کمک‌های اولیه مربوطه ارائه شده است:

آفتاب‌سوختگی

عوارض: پوست قرمز و دردناک همراه با تورم، تاول، تب، سردرد کمک‌های اولیه: بعد از آفتاب‌سوختگی باید محل را با استفاده از یک پارچه مرطوب خنک کرد و سپس آن را با کرم مرطوب‌کننده پوشش داد. در آفتاب‌سوختگی‌های شدید که باعث ایجاد التهاب و تاول می‌شود باید به پزشک مراجعه کرد.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما

عوارض: انقباض دردناک عضلات معمولاً در ساق پا و ناحیه شکم، تعریق شدید کمک‌های اولیه: مصدوم را به یک مکان خنک انتقال داده، عضله را به آرامی ماساژ دهید تا گرفتگی از بین رفته و عضله رها شود. از نوشیدن مایعات کافیین‌دار بپرهیزید. محلول

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

سیستم تهویه هوا نصب و در صورت لزوم عایق کاری شود.

داکت‌های تهویه هوا بررسی شود تا عایق کاری مناسب صورت گیرد.

می‌توان صفحات منعکس‌کننده (مانند ورقه آلومینیوم) را روی پنجره قرار داد تا گرمای بیرون منعکس شود.

برای خنک کردن هوای داخل اتاق می‌توان از درها و ورودی‌های عایق استفاده کرد.

پنجره‌های آفتابگیر را می‌توان با پرشده، سایه‌بان، حفاظ یا بادگیر پوشاند. به کمک این وسایل می‌توان

مانع از ورود حدود ۸۰ درصد گرما به داخل خانه شد.

پزشک آن را توصیه کرده باشد.

مصرف آب فراوان ضرورت دارد. افراد دچار صرع یا

بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی و افراد دارای محدودیت رژیم غذایی باید قبل از مصرف مایعات زیاد با پزشک خود مشورت کنند.

از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری شود.

لباس‌های سبک، غیر جسیبان و دارای رنگ روشن پوشیده شود. سطح پوست به هر چه بیشتر پوشیده باشد، بهتر است.

با پوشیدن کلاه لبه‌دار می‌توان از ناحیه سر و صورت

بهرتر است در خانه ماند و خود را در معرض آفتاب قرار

نداد.

در صورت وجود سیستم تهویه هوا، بهتر است به پایین‌ترین طبقه خانه رفت.

در ساعات گرم روز می‌توان به مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها و فروشگاه‌های بزرگ رفت.

با افزایش درجه تبخیر عرق توسط هوای در جریان (مثلاً با پنکه) می‌توان بدن را خنک کرد.

مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود.

از مصرف قرص‌های نمک‌دار خودداری شود، مگر آن که

