



افراد بالای 65 سال

با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما بیشتر می‌شود، به خصوص اگر تنها زندگی کنیم، دچار عارضه‌های پزشکی باشیم یا داروهای خاصی مصرف کنیم. تغییرات فیزیکی با افزایش سن رخ می‌دهند و ممکن است کمتر متوجه این موضوع باشیم که دچار گرمادگی یا کم‌آبی می‌شویم و کمتر قادر هستیم بدن خود را از طریق تعریق خنک کنیم؛ مصرف بعضی از داروها نیز می‌تواند باعث بدتر شدن این وضعیت شوند. برای دریافت راهنمایی در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. نکات زیر می‌توانند مفید باشند:



از سیستم‌های تهویه مطبوع و پنکه‌هایی که برای خنک کردن محیط تنظیم شده‌اند استفاده کنید، یک پارچه مرطوب دور گردن خود قرار دهید یا پاهای خود را در یک کاسه آب خنک



در طول روز، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، مقدار زیادی آب بنوشید و هر کجا که می‌روید، یک بطری آب با خود ببرید.



چند وعده غذایی کوچکتر را جایگزین وعده‌های غذایی بزرگ کنید. غذاهای سرد مانند سالاد درست کنید و در هوای گرم از فر یا اجاق گاز استفاده نکنید - این وسایل می‌توانند خانه شما را بسیار گرمتر کنند.



برنامه‌ریزی کنید که یکی از دوستان یا خویشاوندانتان دو بار در روز به شما سر بزند تا وضعیت شما را بررسی کند و مطمئن شود که همه چیزهای لازم را برای حفظ سلامت در گرما در دسترس دارید.



نزد خدمات رایگان Telecross REDI متعلق به جمعیت صلیب سرخ با شماره 1800 188 071 ثبت‌نام کنید. اعضای داوطلب آموزش دیده صلیب سرخ تا سه بار در روز با افراد مسن تماس می‌گیرند تا اطمینان حاصل کنند که حال آنها خوب است و با مشکلی مواجه نیستند.



رفتن به یک فضای عمومی دارای تهویه مطبوع، مانند یک کتابخانه عمومی، سینما یا مرکز خرید، می‌تواند راه فراری از هوای گرم برای شما و تسکین‌بخش باشد. کتابخانه‌های داربین پذیرای افرادی است که می‌خواهند خود را خنک نگه دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نقشه «خنک ماندن در داربین» (Keep Cool in Darebin) در وب سایت ما مراجعه کنید. اما سعی کنید در گرمترین زمان‌های روز بیرون نروید.

اگر حالتان خوب نیست، از طریق شماره 1300 60 60 24 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با شماره 000 تماس بگیرید.