Keep cool in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

راهنما برای افراد بالای 65 سال

موج‌های گرما به دلیل تغییر اقلیمی رایج تر شده‌اند. موج های گرما می‌تواند خطرناک باشد. هر چه سن ما افزایش می یابد، احتمال ابتلای ما به بیماری‌های ناشی از گرما بیشتر می‌شود؛ مخصوصا اگر تنها زندگی کنیم، یک وضعیت سلامتی داشته باشیم یا داروهای خاصی مصرف کنیم.

هر چه سن ما افزایش می یابد، تغییرات فیزیکی در بدن رخ می‌دهد که ممکن است متوجه نشویم که گرما زده شده‌ایم یا دچار کم‌آبی بدن شده‌ایم. همچنین، توانایی بدن ما برای خنک شدن از طریق تعریق کاهش می‌یابد. بعضی از داروها نیز می‌توانند این وضعیت را تشدید کنند. در اینجا چند نکته ذکر شده است:

آماده شدن برای موج گرما

- پیش‌بینی هوا را چک کنید تا بدانید چه زمانی موج گرما فرا می‌رسد.
- اگر بتوانید، هر گونه بیرون رفتن را برای ساعت‌های خنک‌تر روز برنامه ریزی کنید. همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید.
- دربارهٔ داروهایی که مصرف می‌کنید و اینکه چطور خطر مشکلات سلامتی در روزهای بسیار گرم کاهش دهید، با پزشک تان مشورت کنید.
- اطمینان حاصل کنید که مواد غذایی و داروی کافی دارید تا مجبور نباشید در گرما از خانه بیرون بروید.
- اتاقی خنکی که کولر یا پنکه دارد، آماده کنید. درهای منتهی به بقیه خانه را ببندید و پرده‌ها یا کرکره‌ها را پایین بکشید.
- یخ آماده کنید و حوله‌های خیس را در یخچال بگذارید.
- غذاهای خنک را در برنامه قرار دهید - آشپزی گرما ایجاد می‌کند.

- اگر تنها زندگی می‌کنید، از یک دوست یا یکی از بستگان بخواهید هر روز از حال شما باخبر شود.
- اگر در مورد قبض‌های انرژی تان نگران هستید، برای دریافت راهنمایی تلفنی رایگان دربارهٔ کاهش دادن قبض هایتان با مؤسسهٔ Anglicare به شماره **1800 531 741** تماس بگیرید.
- اگر خانهٔ شما بیش از حد گرم می‌شود، مشخص کنید در روزهای گرم در منطقهٔ Darebin به کجا می‌توانید بروید تا خنک شوید، آب بنوشید و کمک دریافت کنید.
- برای قطعی برق یک برنامه داشته باشید.
- فیلتر کولر تان را تمیز کنید تا کارآمدتر عمل کند.



اگر احساس ناخوشی می‌کنید، با پرستار کشیک به شمارهٔ **1300 60 60 24** تماس بگیرید. در وضعیت اضطراری با **000** تماس بگیرید.

برای کسب بیشتر به **darebin.vic.gov.au/heatwaves** مراجعه کنید.

از وزارت بهداشت استرالیای جنوبی برای اجازه دادن برای استفاده مجدد از این مطالب سپاسگزاریم.

در طی یک موج گرما

- در اتاق خنک تان از پنکه یا کولر استفاده کنید. درهای منتهی به بقیه خانه را ببندید.
- صبح زود پرده‌ها و کرکره‌ها را ببندید و شب‌ها پنجره‌ها را باز کنید.
- برای راحت بودن و کاهش دادن هزینهٔ انرژی، دمای کولرتان را در روز روی 24 تا 26 درجهٔ سانتی‌گراد و در شب روی 22 درجه تنظیم کنید. به‌جای روشن و خاموش کردن مکرر دستگاه، از حالت کم‌مصرف استفاده کنید.
- در داخل بمانید و کمتر حرکت کنید. فقط در ساعت‌های خنک‌تر روز برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید و بطری آب همراه داشته باشید.
- حتی اگر تشنه نیستید، آب فراوان بنوشید. از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شیرین پرهیز کنید.
- با حوله‌های مرطوب و دوش سرد، بدن تان را خنک کنید. یک پارچه مرطوب دور گردن تان بیندازید یا پاهای تان را در یک کاسه آب خنک قرار دهید. لباس‌های سبک و گشاد بپوشید.
- مطمئن شوید که حیوانات خانگی آب و سایبان دارند. هرگز حیوانات خانگی را در ماشین رها نکنید.
- غذاهای خنک انتخاب کنید و از استفاده از فر و اجاق گاز خودداری کنید.
- بدانید که اگر نیاز داشته باشید، با چه کسی تماس بگیرید.
- اگر احساس ناخوشی می‌کنید، با شماره **1300 60 60 24** با پرستار در تماس باشید یا در یک موقعیت اضطراری با **000** تماس بگیرید.



بهبود از موج گرما

- درها و پنجره‌ها در خانه تان را باز کنید تا هوای خنک وارد شود.
- برای سه روز مایعات بیشتری بنوشید.
- مطمئن شوید که مواد غذایی در یخچال‌تان هنوز قابل‌مصرف هستند.
- از دوستان و همسایگان تان خبر بگیرید تا مطمئن شوید که حالشان خوب است.



استرس ناشی از گرما را بشناسید

استرس گرمایی می‌تواند به گرمازدگی شدید منجر شود که می تواند تهدید کننده حیات باشد. اگر سردرد، تهوع، سرگیجه، ضعف، تحریک‌پذیری، تشنگی و /یا تعریق شدید داشته باشید، شما ممکن است استرس گرمایی داشته باشید.

اگر شما استرس گرمایی دارید:

- فعالیت تان را متوقف کنید، به مکانی خنک با پنکه یا کولر بروید و دراز بکشید.
- آب فراوان بنوشید.
- برای خنک شدن، دوش آب خنک بگیرید یا آب خنک را روی پوست تان اسپری کنید یا بپاشید.

گرما زدگی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است. با شمارهٔ 000 تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید

نشانه‌های گرما زدگی عبارت‌اند از زبان خشک و متورم، تشنگی شدید، اختلال در تشخیص موقعیت، سرگیجه یا هذیان‌گویی، دمای بدن بالای 40 درجهٔ سانتی‌گراد، گفتار نامفهوم، تشنج یا کما.

اگر فردی دچار گرما زدگی هست:
در موقع انتظار برای آمبولانس، شخص را در مکانی خنک بخوابانید و یخ پیچیده‌شده در پارچه را دور گردن، زیر بغل‌ها و در ناحیهٔ کشالهٔ ران او قرار دهید.