

شرایط اضطراری گرما

وضعیت های اورژانسی در گرما را تشخیص دهید

علائم مختلفی در شرایط اضطراری گرما رخ می دهد:



سردرد
تهوع/استفراغ
صورت قرمز شده
تب
سرگیجه
لرز
احساس تشنگی شدید
کاهش خروجی ادرار – ادرار تیره

کمک های اولیه در شرایط اضطراری گرما

فرد را در سایه قرار دهید
فرد را آرام کنید
لباس های تنگ او را باز کنید و هوای تازه را تا حد امکان ایجاد کنید
کمپرس سرد را روی پیشانی قرار دهید
در حالی که فرد به هوشیاری مورد نیاز رسید، آب برای نوشیدن فراهم کنید
در حالی که شخص هوشیار است، بالاتنه وی را بالا نگه دارید
در صورت لزوم با شماره اورژانس (112) تماس بگیرید

بدانید چه زمانی گرم می شود

برای موج گرمای بعدی آماده شوید.
به هشدارهای گرما در تلویزیون،
راديو و روزنامه ها توجه کنید. به
افزایش دما در اپلیکیشن های
هواشناسی توجه کنید

برای روزهایی که گرما می تواند
خطرناک باشد، سرویس
هواشناسی آلمان حداکثر تا ساعت
10 صبح هشدارهای مربوط به گرما
را منتشر می کند



Hitzewarnsystem des
Deutschen Wetterdienstes

نکات و توصیه های لازم برای روزهای گرم

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Lotusenstelle „Perspektiven nach der Flut“
Aus- und Weiterbildung, Familie, Senioren
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Angelika Eimermacher

☎ 02251 79 11 72

✉ aeimermacher@drk-eu.de



Karoline July

☎ 0151 / 463 311 27

✉ kjuly@drk-eu.de



**Sie haben Interesse an
einer Informations-
veranstaltung zu dem
Thema?**

Sprechen Sie uns an!

www.drk-eu.de



hier finden Sie das
ganze Angebot zum
Umgang mit
Naturkatastrophen

بلايای طبيعی در منطقه Euskirchen

خطرات را بشناسید
از خطرات دوری کنید
مقاومت ایجاد کنید



آگاهی امنیت ایجاد می کند

احتمالاً در آینده تعداد روزهایی که دمای هوا به شدت بالاست افزایش یابد. انتظار میرود در سالهای پیش رو، دمای هوا در اکثر مناطق آلمان حداقل دو برابر افزایش پیدا کند

در جریان موج گرما در سال های اخیر، چندین هزار نفر در آلمان بر اثر گرمای شدید جان خود را از دست دادند. تعداد پذیرش در بیمارستانها نیز به دلیل گرمای مداوم افزایش قابل توجهی داشته است. افراد مسن به ویژه در معرض خطر هستند

ما در این بروشور نکات مفیدی را در مورد اینکه چگونه می توانید در روزهای گرم از خود و اطرافیانتان محافظت کنید خلاصه کرده ایم

به اندازه کافی بنوشید

روزانه حداقل 1.5 لیتر آب بنوشید - حتی بیشتر

بهترین نوشیدنی ها برای رفع تشنگی عبارتند از: آب معدنی، آب میوه های رقیق، چای گیاهی و میوه ای بهتر است نوشیدنی ها را ولرم بنوشید و نه خیلی سرد از نوشیدنی های حاوی الکل یا کافئین خودداری کنید



نکات و توصیه های لازم برای روزهای گرم

اطلاعات کلی

برنامه ی روزانه خود را در طول موج گرما تنظیم کنید. فعالیت های بدنی و سایر امور روزانه را به ساعات خنک تر صبح و عصر منتقل کنید. خانه خود را تاریک کنید و در محوطه ی بیرون از خانه، مکان هایی را زیر سایه ایجاد کنید. اگر دارو مصرف میکنید، با پزشک خود درباره ی دوز مورد نیاز در روزهای گرم صحبت کنید.

غذاهای سبک مصرف کنید

سالاد، سبزیجات و میوه در هوای گرم ایده آل هستند. غذاهای شور به جبران مواد معدنی از دست رفته در گرما کمک می کنند. از مصرف غذاهایی که هضم آنها سخت است و چربی بالایی دارند، خودداری کنید

دوش ولرم بگیرید

درجه سانتیگراد نه تنها دمای 30 مطلوب برای شستن لباس هاست، بلکه برای دوش گرفتن در تابستان هم بهتر از آب سرد است آب سرد باعث انقباض عروق خونی و تحریک گردش خون می شود. به همین علت، به جای خنک شدن، بیشتر عرق می کنید

از طرف دیگر، یک دوش ولرم در عصر، آرامش بخش است و یک خواب آرام را تضمین می کند

نکاتی برای در خانه

خانه را مخصوصاً در ساعات خنک تر روز هوا دهی کنید، مثلاً صبح زود و اواخر عصر در اتاق هایی که به طور دائم در آن حضور دارید، جریان هوا ایجاد کنید. به این ترتیب گرما زیاد نمی شود رطوبت را کم نگه دارید. هوادهی یا پنکه به این مساله کمک می کنند. پنکه ها نیز هوا را در حرکت نگه می دارند. این کار گرما را از پوست خارج می کند

هر از چند گاهی با حمام های خنک یا لوسیون های خنک کننده، خود را خنک کنید. همچنین ساعد و مچ دست خود را زیر آب سرد خنک کنید

نکاتی برای زمان های بیرون از خانه

محافظت در برابر آفتاب را به خاطر بسپارید. از ضد آفتاب با حداقل SPF 20 استفاده کنید. برای کودکان SPF 30 از ضد آفتاب معدنی با حداقل استفاده کنید 30 سر خود را بپوشانید از ماندن زیر آفتاب مستقیم خودداری کنید. سعی کنید در سایه بمانید همیشه چیزی برای نوشیدن با خود همراه داشته باشید

نکاتی برای کمک به دیگران

در طول موج گرما، مراقب افراد مسن اطراف خود باشید

افراد بالای 65 سال به ویژه در دمای بالا در معرض خطر هستند. افراد مسنی که به تنهایی زندگی می کنند یا تحرک محدودی دارند، به کمک بیشتری احتیاج دارند

در روزهای گرم به افراد در معرض خطر کمک کنید

افراد مسن در اطراف خود را نسبت به وضعیت موجود آگاه کنید. حداقل یک بار در روز با هماهنگی قبلی با افراد مسن، بیمار یا افرادی که تنها زندگی می کنند تماس بگیرید و در مورد وضعیت آنها مطلع شوید. بپرسید که فرد چقدر مایعات نوشیده است و دمای هوا در خانه اش چقدر است

اتصال ایجاد کنید و در تماس باشید

اگر علائم به طور ناگهانی به دلیل استرس گرمایی رخ دهد، توجه ویژه لازم است. بنابراین مراقب خود و خانواده، دوستان و همسایگان خود باشید

آیا می دانستید که وقتی دمای هوا به 37 درجه سانتی گراد می رسد، خطرناک می شود؟ زیرا بدن انسان دیگر نمی تواند گرما را تحمل کند.