



نکات عمومی ایمنی تابستان

- لباس های رنگ روشن و نازک بپوشید که اجازه گردش هوا را می دهد
- نوشیدن مقدار زیادی آب
- از آفتاب دوری کنید
- از فعالیت های بیرونی در قسمت های خنک تر روز لذت ببرید
- فقط در مناطقی که ناجیان غریق هستند شنا کنید

هرگز کودک را در ماشین داغ رها نکنید!

قبل از وقوع موج گرما آماده باشید! از آسیب های ناشی از گرما آگاه باشید

گرمزدگی زمانی رخ می دهد که بدن شما دیگر نمی تواند دمای خود را کنترل کند. می تواند در عرض 10 تا 15 دقیقه به 106 درجه فارنهایت یا بالاتر برسد و می تواند باعث ناتوانی دائمی یا مرگ شود. علائم عبارتند از:

- تشنج
- گیجی، تغییر وضعیت ذهنی، گفتار نامفهوم
- دمای بدن بسیار بالا
- از دست دادن هوشیاری (کما)
- پوست گرم و خشک یا تعریق زیاد

گرمزدگی ناشی از دست دادن آب و نمک بیش از حد، معمولاً از طریق تعریق زیاد است. معمولاً افراد سن زیاد، افراد مبتلا به فشار خون بالا و کسانی که در محیط های گرم کار می کنند را مبتلا می کند. علائم عبارتند از:

- تعریق شدید
- ضعف
- افزایش دمای بدن
- تحریک پذیری
- کاهش ادرار
- تشنگی
- سردرد
- حالت تهوع
- سرگیجه

کمک های اولیه آسیب گرمایی:

- برای مراقبت های پزشکی اورژانسی با 911 تماس بگیرید.
- به فرد بپوش آب ندهید
- تا رسیدن خدمات پزشکی اورژانس در کنار قربانی بمانید.
- قربانی را به یک منطقه سایه دار و خنک منتقل کنید و لباس بیرونی را بردارید
- قربانی را سریع خنک کنید

○ در صورت امکان حمام آب سرد یا یخ

○ پوست را مرطوب کنید

○ پارچه مرطوب سرد را روی پوست، سر، گردن، زیر بغل و کمر قرار دهید

○ لباس را با آب خنک خیس کنید



ایمنی در اطراف خانه شما

- هنگام استفاده از یک گریل نظارت کنید
- هرگز در داخل خانه گریل نکنید
- گریل را در فضای باز، دور از خانه، عرشه، شاخه های درخت یا هر چیزی که ممکن است آتش بگیرد، نگه دارید.



- پنجره ها را با پرده یا سایه بان بپوشانید
- برای هوای سرد کولر نصب کنید
- برای گردش هوا از پکه های برقی استفاده کنید

