

ایمنی برای مادران باردار یا مادران تازه زایمان کرده در گرمای شدید Safety for the Perinatal Population During Extreme Heat

- تا حد امکان از فر و اجاق گاز خود کمترین استفاده را بکنید زیرا باعث پخش شدن گرما در داخل منزل می‌شود

بدن خود را خنک و هیدراته نگه دارید

- مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید (حدود 3-4 لیتر آب در روز)، خصوصاً اگر به فرزند خود شیر می‌دهید
- از خوردن مقادیر زیادی از نوشیدنی‌های کافئین‌دار، شکر دار یا شیرین شده صنعتی و نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید
- میوه و سبزیجات مصرف کنید. میوه و سبزیجات حاوی آب زیادی هستند و باعث حفظ آب بدن شما می‌شوند
- حمام یا دوش آب خنک بگیرید و یا با اسفنج بدن و پاهای خود را بشویید
- از یک کیسه یا بسته آب سرد استفاده کنید
- لباس‌های رنگ روشن، گشاد و تنفس‌پذیر بپوشید، و در صورتیکه بیرون از منزل هستید از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار پهن استفاده کنید. اگر چه پوشیدن لباس روشن برای خنک ماندن توصیه می‌شود، اما به خاطر داشته باشید که در مقایسه با لباس‌های تیره رنگ SPF محافظت کمتری در برابر اشعه آفتاب ایجاد می‌کند.
- با استفاده از ضد آفتابی با طیف وسیع پوشش و فاکتور حفاظتی در برابر خورشید (SPF) حداقل 30، از پوست بدن که در معرض اشعه آفتاب قرار دارد محافظت کنید

اگر به فرزند خود شیر می‌دهید، سعی کنید مصرف کافئین خود را به 300 میلی‌گرم در روز (حدود 1 1/2 فنجان قهوه) محدود کنید و از مصرف الکل خودداری کنید.

اگر همزمان حامله هستید و به فرزند خود شیر می‌دهید بسیار مهم است که سطح آب بدن خود را حفظ کنید. علاوه بر نوشیدنی‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنید سعی کنید در طول هر بار شیر دادن یک نوشیدنی خنک بدون الکل و کم شکر بنوشید.

از گرما دوری کنید

- اگر مجبورید بیرون بروید، سعی کنید به مکان‌های خنک‌تر مانند پارک‌های بزرگ سایه‌دار یا فضاهایی در مجاورت رودخانه‌ها و دریاچه‌ها بروید
- سعی کنید فعالیت‌های خود مانند رفتن به قرارهای ملاقات را به ساعات صبح یا عصر که هوا خنک است موکول کنید. این امر می‌تواند مانند در مکانی سرپوشیده و خنک در طول گرم‌ترین ساعات روز را آسان‌تر کند
- اگر در فضای سرباز بیرون و محیطی کار می‌کنید که سیستم سرمایشی مناسبی مانند کولر ندارد، با مراقبتگر بهداشتی یا مسئول ایمنی محیط کار مشورت کنید تا بدانید چه اقداماتی برای کاهش خطر ابتلای شما به بیماری‌های ناشی از گرما وجود دارد

امکان افزایش دما و رطوبت در فصل تابستان وجود دارد که در نتیجه هوای بیرون گرم‌تر از دمای معمولی می‌شود. وقتی که در یک روز معمولی تابستانی گرما و رطوبت بسیار بیشتر از حد انتظار باشد با موج گرمای شدید روبه‌رو می‌شویم.

گرمای شدید می‌تواند برای سلامتی تمامی افراد مضر باشد اما افراد باردار یا افرادی که در طول 6 هفته گذشته زایمان داشته‌اند ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند. اضافه وزنی که به طور طبیعی در طول دوره حاملگی ایجاد شده است می‌تواند کار بدن برای حفظ دمای ایمن در آب و هوای گرم را سخت‌تر کند که این امر می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های ناشی از گرما شود.

گرمای شدید می‌تواند خطر تولد زودرس، وزن کم نوزاد در هنگام تولد و مرده‌زایی را افزایش دهد.

شما می‌توانید با محافظت از خود در مقابل گرمای شدید احتمال بروز این خطرات را کاهش دهید.

در صورت داشتن علائم ناشی از گرما یا افزایش انقباضات، بسیار مهم است که با مامای رسمی خود، پزشک خانواده و متخصص زایمان مشورت کنید. با تماس با HealthLink BC با شماره 1-8-1 در هر زمانی می‌توانید با پرستار رسمی صحبت کنید.

برای ایمن ماندن باید چکار کرد؟

محیط خود را خنک نگه دارید

- اگر کولر دارید (AC) آن را روشن کنید. بازه دمایی کمتر از 26 درجه سانتیگراد برای اکثر افراد ایمن است
- به مراکز تعیین شده محلی برای خنک شدن یا اماکن عمومی، مانند کتابخانه و مراکز خرید، بروید
- در خنک‌ترین اتاق خانه بخوابید، حتی اگر آنجا اتاق خواب شما نباشد.
- با بستن پنجره‌ها در گرمای روز از خارج شدن هوای خنک جلوگیری کنید.
- پنجره‌ها را بوسیله شاتر، پرده کرکره، پرده، پتو یا ملافه بپوشانید تا مانع از ورود گرمای آفتاب در طول روز شود
- در صورتیکه دما در شب کاهش می‌یابد و خطری وجود ندارد، پنجره‌های خود را باز کنید تا هوای خنک وارد شود
- در صورت داشتن پنکه از آن استفاده کنید تا هوا را داخل اتاق به جریان بیندازد. به خاطر داشته باشید که زمانی که هوا بسیار گرم است استفاده از پنکه نمی‌تواند دمای مرکزی بدن را کاهش دهد
- لامپ‌ها و وسایل برقی بلااستفاده را خاموش کنید تا از ایجاد گرمای اضافه جلوگیری کنید

علائم بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما چیست؟

برخی از علائم بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما شامل موارد زیر است:

• کج خلقی

• تشنگی

• ضربان قلب سریع حتی هنگام استراحت

• احساس کلی ناخوشی

• تعریق شدید

• گرفتگی‌های عضلانی

• بثورات پوستی

• ورم، بخصوص در دست و پا

• خستگی و ضعف

• سرگیجه

• سردرد

• میزان ادرار کم و خیلی تیره رنگ

• دمای بدن بالاتر از 38 درجه سانتیگراد (100 درجه فارنهایت)

در صورت تشخیص زودهنگام، بسیاری از بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما، که بعضاً تحت عنوان گرمادگی نیز شناخته می‌شوند، را می‌توان در منزل درمان کرد. در صورتیکه دارای علائم بیماری‌های خفیف/متوسط ناشی از گرما هستید سریعاً دمای بدن خود را پایین بیاورید. اگر علائم شما بیش از 1 ساعت به طول بیانجامد، و باعث تغییر، وخیم‌تر شدن یا ایجاد نگرانی در شما شود، با یک مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید.

علائم بیماری‌های شدید ناشی از گرما چیست؟

برخی از علائم بیماری‌های شدید ناشی از گرما شامل موارد زیر است:

• پوست داغ و برافروخته یا بسیار کمرنگ

• عدم تعریق

• حالت تهوع و/یا استفراغ شدید

• غش کردن یا بیهوش شدن

• افزایش ضربان قلب و تنفس سریع و سطحی

• گیجی غیرمعمول و کاهش هوشیاری ذهنی

• مشکل در تکلم

• مشکلات هماهنگی غیرمعمول

• میزان ادرار بسیار کم و خیلی تیره رنگ

• دمای بدن بالاتر از 39 درجه سانتیگراد (102 درجه فارنهایت)

در صورت مشکوک بودن به بیماری شدید ناشی از گرما با شماره 1-1-9 تماس بگیرید و سعی کنید فرد مورد نظر را خنک نگه دارید تا کمک از راه برسد.

در صورت داشتن علائم زایمان زودرس زیر با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید یا سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید:

• وجود لخته یا جهش مایع یا خونریزی واژن که پس از رفتن به دستشویی متوقف نمی‌شود

• درد شکم یا درد زایمان بد که ادم‌دار است

• درد یا فشار غیرمعمول در ناحیه تحتانی کمر

• انقباضاتی که با پیاده‌روی، استراحت یا دوش آب گرم از بین نمی‌رود

• احساس اینکه اتفاقی افتاده است

سیستم جدید هشدار گرمای هوای بریتیش کلمبیا

سیستم هشدار و واکنش گرمای هوای بریتیش کلمبیا، یا BC HARS، گرمای هوا را به دو نوع تقسیم‌بندی می‌کند: هشدار گرمای هوا و نوع خطرناک‌تر گرمای بیش از حد اضطراری، که ناشی از بازه‌های گرمایی شدید هستند و باعث شروع اقدامات واکنشی توصیه شده می‌شوند. اداره محیط زیست و تغییرات اقلیمی کانادا (Environment and Climate Change Canada) هشدارها را منتشر می‌کند و شما می‌توانید برای دریافت اعلان سریع در گوشی تلفن هوشمند خود ثبت نام کنید و از طریق آدرس ایلینکیشن WeatherCAN اعلان‌های هر یک/تمامی مناطق را دریافت کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره گرمای شدید از آدرس زیر بازدید نمایید: https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره بیماری‌های ناشی از گرما و محافظت از کودکان در حین گرمای شدید از آدرس زیر بازدید نمایید:

• [HealthLinkBC File #35](#) بیماری‌های ناشی از گرما

• [HealthLinkBC File #35b](#) ایمنی برای نوزادان و کودکان خردسال در گرمای شدید

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره غذاها و نوشیدنی‌هایی که باید هنگام حاملگی یا شیر دادن محدود یا پرهیز شوند، لطفاً از آدرس زیر بازدید نمایید:

• [بهترین فرصت برای کودک](#)

• [HealthLinkBC File #38d](#) بارداری و مصرف الکل

برای مشاهده سایر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، به وبسایت www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد بهداشت عمومی محل زندگی خود مراجعه کنید. جهت کسب اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیراضطراری در بریتیش کلمبیا از آدرس

www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره 1-1-8 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 1-1-7 تماس بگیرید. در

صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.