توصیه هایی برای پیشگیری از گرمازدگی

18 خرداد 1402

با توجه به افزایش دمای هوا و افزایش احتمال گرمازدگی ، رعایت برخی نکات ضروری است.

ساعات اوج تابش آفتاب و گرما به طور کلی از بعد از ۱۱ صبح آغاز می‌شود و تا ۴ بعد از ظهر ادامه می‌یابد بنابراین باید تا حد امکان در این ساعات از منزل خارج نشد، اما در شرایط اضطرار و برای انجام کارهای ضروری، اوقاتی وجود دارد که برخی افراد مجبور هستند در معرض گرما و آفتاب قرار بگیرند. در این مواقع بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب اجتناب شود.

متخصصان میگویند : در فصل تابستان باید لباس‌های گشاد، سبک و با رنگ سفید یا روشن پوشیده شود.

همچنین توصیه می‌شود، دوش آب سرد گرفته شود، زیرا جاری شدن آب روی بدنی که در معرض آفتاب قرار گرفته می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند.

به گفته متخصصان ، استفاده از کمپرس آب سرد و حوله‌های سرد و مرطوب در نواحی گردن، مچ دست، کشاله ران و زیر بغل منجر به کاهش درجه حرارت بدن می‌شود.

همچنین آفتاب‌سوختگی توانایی بدن برای خنک شدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد بنابراین استفاده از کلاه لبه‌دار در شرایط تابیدن آفتاب نیز می‌تواند فرد را از آفتاب‌سوختگی محافظت کند. همچنین باید از کرم‌های ضدآفتاب با درصد محافظت ۳۰ درصد به بالا و عینک آفتابی استفاده شود.

در صورت امکان باید کارها در ساعات خنک انجام شود. در ساعات بسیار گرم روز و روزهای شرجی باید از ورزش شدید خودداری شود و به جای آن، پیش از طلوع یا پس از غروب آفتاب این فعالیت‌ها انجام شود.

توصیه می‌شود در اوج گرمای هوا، گروه‌های آسیب‌پذیر به ویژه مادران باردار، نوزادان و کودکان و بزرگسالان بالای ۶۵ سال که نسبت به گرمازدگی آسیب‌پذیرتر هستند، از منزل خارج نشوند.