

# County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

## Department of Mental Health

گروه بهداشت روان



## اورژانس های شدید حرارتی



اورژانس های شیمیایی  
پرورش امید ، ترویج سلامتی

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

خدمات کمک رسانی اضطراری

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 10  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.  
ماروین جی سوتهدرد  
مدیر

# County Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

## Board of Supervisors

هیئت سرپرستی



گلوریا مولینا

ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

زویرسلوسکی

ناحیه سوم

دان کنب

ناحیه چهارم

مایکل د انتنویچ

ناحیه پنجم

ویلیام ت فوجیکا

مدیر عامل شرکت

### County of Los Angeles

### Department of Mental Health

شهرستان لوس آنجلس گروه سلامت روان

### Community and Government Relations Division

بخش روابط جامعه و دولت

### Public Information Officer

امس اطلاعات عمومی

550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 6

Los Angeles, CA 90020

لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

FAR

## مواد لازمه :

اگر شما عضوی از خانواده یا دوستی دارید که احتیاج به نیازهای خاص دارد، از قبل خود را آماده کنید. همچنین برای آمادگی با گرما شدید اقلام زیر را تهیه کنید:

- نوشیدنی های سرد غیر الکلی
- کیت کمک های اولیه
- کرم ضدآفتاب
- کلاه گسترده / سرپوش برای پوشیدن در فضای باز
- کولر
- عینک آفتابی
- کمپرس سرد
- لوسیون مرطوب کننده

نظارت بر کسانی که در معرض خطر بالا هستند گرچه هر کسی در هر زمانی می تواند از بیماری مربوط به حرارت رنج برد ، برخی از مردم در خطر بیشتری از دیگران هستند

- شیرخواران و کودکان به دمای بالا حساسیت داشته و برای تنظیم محیط خود تکیه بر مراقبین خود میکنند.
- افرادی که بالای 65 سال سن دارند احتمال کمتری دارند که به تغییر در دما پاسخ بدهند.
- افراد مبتلا به اضافه وزن بیشتر مستعد به بیماری گرمایی هستند چون تمایل به حفظ حرارت بدن در آنها بیشتر است.
- کسانی که زیاده روی یا ورزش میکنند ممکن است دچار کم آبی شده و تمایل به بیماری گرما داشته باشند.
- کسانی که از بیماری های قلبی ، فشار خون بالا رنج می برند یا برای افسردگی ، بی خوابی و یا گردش خون ضعیف داروهایی مصرف میکنند ممکن است تحت تاثیر بیشتر گرما واقع بشوند.

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)



## رسالت

غنی سازی زندگی از طریق مشارکت های طراحی شده

## حرارت شدید چیست؟

درجه حرارتی که در حدود 10 درجه یا بیشتر از درجه حرارت متوسط منطقه بالاتر باشد و ادامع آن به مدت چند هفته بوده باشد به صورت گرمای شدید تعریف می شود. خشکی و گرمای

بیش از حد می تواند شرایط توفان غبار و کم دیدی به وجود بیاورد. خشکسالی زمانی رخ میدهد که به مدت طولانی بارش قابل توجهی نبوده. موج گرما همراه با خشکسالی وضعیت بسیار خطرناکی ایجاد می کند.

[emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/)

## جلوگیری از بیماری های مربوط به گرما

بزرگسالان مسن تر ، ( 65 و بالا تر ) ، کودکان کوچک ، مردم با شرایط مزمن پزشکی ، اشخاصی که داروهای بخصوص استفاده میکنند و افراد با مشکلات وزن و الکل به استرس گرما حساس هستند.

## شرایط حرارتی

### افتاب سوختگی

علائم : قرمزی پوست و درد ، تورم احتمالی ، تاول ، تب ، سردرد.

### گرفتگی عضله در اثر گرما

علائم : اسپاسم دردناک معمولاً در ساق پا و عضلات شکم. عرق کردن شدید.

### خستگی گرمایی

علائم : تعریق شدید ، ضعف ، پوست سرد ، رنگ پریده و بی حرارت. نبض ضعیف. غش و استفراغ.

## سکته گرما

سکته گرما جدی ترین بیماری گرما می باشد. تعریق متوقف میشود و بدن نمی تواند حرارت خود را پائین بیاورد. درجه حرارت بدن ممکن است ظرف 10 تا 15 دقیقه به 106 درجه فارنهایت یا بالاتر برسد. علائم هشدار دهنده سکته گرما متفاوت است ، اما می تواند شامل :

- پوست قرمز ، داغ ، و خشک (بدون عرق کردن)
- نبض سریع و قوی
- سردرد خفکان
- سرگیجه ، حالت تهوع ، گیجی ، یا بیهوشی
- درجه حرارت بدن بسیار زیاد (بالاتر از 103 درجه فارنهایت)

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

در صورت نیاز به اورژانس بهداشت آب و هوای گرم

- بردن فرد به یک منطقه سایه دار سرد
- بلافاصله فرد را با قرار دادن وی در دوش یا وان سرد خنک کنید
- قرار دادن فرد در ملحفه سرد مرطوب و باد بزن
- نظارت بر درجه حرارت بدن و خنک نگاه داشتن تا زمانی که حرارت بدن برسد به 101-102 فرنیته
- دریافت کمک های پزشکی در اسرع وقت

## واکنش

واکنش متداول :

- افزایش تحریک پذیری
- سرخوردگی
- اضطراب
- رخوت
- خستگی
- کاهش میزان فعالیت

## نکات مفید

### نکات مفید :

- تهویه مطبوع محافظ شماره 1 در برابر عامل بیماری حرارت و مرگ است
- رفتن به اماکنی مانند مراکز خرید ، مراکز سالمندان ، کتابخانه ها و یا پناهگاههای بهداشت عمومی برای حمایت های امدادی گرما در منطقه شما که دارای تهویه مطبوع میباشدند.
- نوشابه های غیر الکلی خنک بنوشید و مصرف مایع خود را صرف نظر از افزایش سطح فعالیت بالا (ببرید 2-4 لیوان آب در هر ساعت).
- لباس سبک ، کم رنگ با اتصالات سست به تن کنید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- فعالیت در فضای باز خود را محدود به ساعات صبح و شب کنید.
- از گذاشتن نوزادان ، کودکان و حیوانات خانگی در ماشین پارک شده خود داری کنید.
- از غذاهای گرم و غذاهای سنگین اجتناب کنید . به افزودن گرما بدن شما کمک می کند.

## آگاه باشید

- اطلاعات و دستورالعمل در اورژانس به وسیله شبکه محلی پاسخ به اورژانس یا ایستگاه اخبار ارائه خواهد شد.
- هنگامی که درجه حرارت حدود 90 است باد بزن الکتریکی مرتبط با جلوگیری از بیماریهای گرما نیست.

