

# پاسخ به موج گرما

راهنمای سریع برای پزشکان: ارزیابی، مداخله و مشاوره به بیمار

## تشخیص زودهنگام بیماری ناشی از گرما

علائم شایع استرس گرمایی:

سر درد

احساس ناخوشی

سرگیجه

ضعف

بی حالی

تحریک پذیری

تشنگی بیش از حد

خستگی

داغ شدن شدید پوست

تعریق

## اورژانس پزشکی

> ضربان قلب سریع، دمای بدن: علائم گرمزدگی شدید (Heat stroke) عدم تعریق، تغییر وضعیت ذهنی (گیجی، بی‌قراری، از دست دادن  $40^{\circ}\text{C}$ ، هوشیاری)، استفراغ، تشنج



همراه فرد بمانید



بدن را خنک کنید



لباس‌های اضافی را خارج کنید



فرد را به مکان خنک منتقل کنید



با 911 تماس بگیرید

## شناسایی افراد در معرض خط

اولویت برای پیگیری و بررسی وضعیت سلامت در بیمارانی با هر یک از موارد زیر:

سن یا مرحله زندگی: سالمند ( $+60$ )، کودک/نوجوان، بارداری

سلامت و عملکرد: بیماری شدید روانی، سابقه آسیب گرمایی، بیماری‌های مزمن، کاهش تحرک

مسکن و دسترسی: بی‌خانمانی، زندگی تنها، نداشتن کولر/تهویه ضعیف، دسترسی محدود به آب یا فضاهای خنک یا حمایت اجتماعی محدود

داروها و مواد: داروهای افزایش‌دهنده خطر گرما (داروهای ضدروان‌پریشی، آنتی‌کولینرژیک‌ها، لیتیموم)، الکل/مسمومیت مواد محرک، بتابلوکرها، دیورتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها

اینجا اسکن کنید  
منابع بیشتر



## زمان فعال‌سازی اقدامات احتیاطی در برابر گرما

$>25^{\circ}\text{C}$



جمعیت‌های با خطر بالاتر

$>30^{\circ}\text{C}$



تمام جمعیت‌های در معرض

## پاسخ پزشک: 5 اقدام کلیدی

1. آموزش درباره علائم/نشانه‌های بیماری گرمایی و نحوه واکنش

2. توسعه/تأیید برنامه اقدام در برابر موج گرما با بیمار (مطابق اصول مشاوره زیر)

3. تجویز و حمایت از دسترسی به تهویه مطبوع/پنکه برای افراد واجد OW، ODSP، ACSD شرایط\*، مانند بیماران تحت

4. افزایش پایش و حمایت (حضور یا مجازی) برای بیماران پرخطر در زمان موج گرما

5. توجه به داروها و مواد افزایش‌دهنده خطر گرما و حمایت از دسترسی به خنک‌سازی

\*برای جزئیات شرایط و راهنمای درخواست، منبع زیر را اسکن کنید

## اصول مشاوره به بیمار

### کاهش مواجهه

انجام کارهای بیرون در ساعات خنک‌تر؛ پوشش سبک و آزاد؛ استفاده از ضدآفتاب؛ پرهیز از فعالیت شدید ( $\text{SPF} \geq 15$ )؛ استراحت‌های منظم

### هیدراته ماندن

هدف: 8-12 لیوان در روز حتی بدون احساس تشنگی (آب؛ سوپ سرد/آبگوشت؛ میوه‌ها و سبزیجات پرآب)؛ پرهیز از الکل

### خنک نگه داشتن بدن

پنکه به تنهایی دمای مرکزی بدن را کاهش نمی‌دهد. بستن پرده‌ها؛ استفاده از کولر یا رفتن به مکان خنک‌تر؛ پرهیز از وسایل تولیدکننده گرما؛ خواب در خنک‌ترین اتاق؛ دوش آب خنک

### Stay connected

چک‌این روزانه؛ صحبت با پزشک؛ پیگیری هشدارهای گرمایی؛ در صورت علائم گرمزدگی تماس فوری با 911 یا مراجعه اورژانسی