

گرما - را - حس نکن



ARLINGTON
VIRGINIA

Public Health

شدید

متوسط

ملایم

علائم گرم‌زدگی

گیجی
بی‌هوش شدن
تشنج
تپش قلب
نفسه زدن

تهوع
سرگیجه
سردرد
خستگی
از دست دادن تعادل
استفراغ

دست و پای متورم
گرفتگی ماهیچه‌ها
پوست مرطوب و خنک
جوش‌های قرمز و متورم

کمک‌های اولیه

با 911 تماس بگیرید
به مکانی خنک بروید
روی بدن خود یخ یا آب بریزید
آب نخورید

به مکانی خنک بروید
پارچه مرطوب روی بدن خود
قرار دهید
کمی آب بنوشید
به پشت بخوابید و پاهایتان را
بالا ببرید

به مکانی خنک بروید
پارچه مرطوب روی بدن
خود قرار دهید
کمی آب بنوشید
به پشت بخوابید و پاهایتان
را بالا ببرید

کمک پزشکی بگیرید

با 911 تماس بگیرید

اگر علائم بهبود نیافت، کمک
پزشکی بگیرید و با 911
تماس بگیرید

اگر علائم بهبود نیافت، از
کمک پزشکی استفاده کنید

در هوای گرم، ایمن و خنک بمانید

- آب بنوشید، نه نوشیدنی‌های حاوی شکر، کافئین یا الکل
- اگر تهویه مطبوع (AC) دارید، در داخل خانه بمانید
- به مکان‌های رایگان با سیستم AC مانند کتابخانه‌ها، مراکز اجتماعی، مراکز خرید مراجعه کنید
- فعالیت در هوای آزاد را محدود کنید
- اگر دمای هوا بالای 90 درجه فارنهایت است، از پنکه استفاده نکنید - پنکه می‌تواند دمای بدن شما را بالاتر ببرد
- کرم ضد آفتاب بزنید
- لباس‌های سبک، رنگ روشن و گشاد بپوشید

هرگز افراد یا حیوانات خانگی را در ماشین نگذارید.

دما می‌تواند در عرض چند دقیقه کشنده شود!

نکات بیشتر در مورد هوای گرم



Arlingtonva.us/extremehat

