

دماهای شدید در تابستان و زمستان

Extreme temperatures



تابستان‌ها در ناحیه شهری پورتلند گرم‌تر می‌شوند. متوسط روزهایی که در آنها دمای هوا بیش از 90 درجه فارنهایت بوده است از 11 روز در سال در گذشته، به 22 روز در سال افزایش یافته است. به همین دلیل، عوارض مرتبط با گرما نیز به نوعی افزایش یافته است.

زمستان هر سال، بیش از هزار نفر در سرتاسر کشور بر اثر قرار گرفتن در معرض سرمای شدید جان خود را از دست می‌دهند. افزایش تصادفات وسایل نقلیه، آتش‌سوزی‌ها، سقوط‌ها و حملات قلبی طی این مدت به گونه‌ای است که به سختی می‌توان خطرات فصل زمستان را نادیده گرفت.

کسب اطلاعات بیشتر درباره آگهی‌های مربوطه:

- خطرات موجود در شهر واشنگتن

برای کسب اطلاعات بیشتر، از

وبسایت Take5toSurvive.com

دیدن کنید

هوای گرم

برخی از شایع‌ترین عوارض ناشی از گرما و نحوه درمان آنها تا زمان دسترسی به مراقبت‌های پزشکی شرح داده شده است.

رهنمودهایی برای ایمن ماندن در برابر گرما

- از سرعت و حجم فعالیت‌های خود بکاهید
- لباس‌های روشن و گشاد و از جنس الیاف طبیعی و تهویه‌پذیر بپوشید.

دما به تنهایی تعیین کننده شدت گرما نیست. رطوبت می‌تواند گرما را تشدید کند. اداره ملی خدمات هواشناسی یک شاخص گرمایی ساده و مفید دارد که می‌توانید برای تعیین شدت واقعی گرما به آن مراجعه کنید www.weather.gov/safety/heat-index. قرار گرفتن بیش از حد در معرض گرمای شدید می‌تواند آسیب‌های جسمی را در پی داشته باشد. در ذیل،

تفاوت بین مفاهیم و اصطلاحات را بدانید

وقتی اداره ملی خدمات هواشناسی نسبت به هوای سرد یا گرم هشدار می‌دهد، مفهوم این اصطلاحات را بدانید.

پایش - آماده باشید: دستور پایش زمانی صادر می‌شود که شرایط برای دماهای خطرناک مساعد است.

مشاوره - اقدام کنید: دستور مشاوره ظرف 12 - 24 ساعت قبل از شروع دماهای خطرناک صادر می‌شود.

هشدار - اقدام کنید: دستور هشدار ظرف 12 - 24 ساعت قبل از شروع دماهای به شدت خطرناک صادر می‌شود.

Heat stroke

علائم و نشانه‌ها

- سردرد ضربانی و احتمال از دست دادن هشیاری
- عدم تعرق
- افزایش دمای بدن به بیش از 103 درجه فارنهایت و پوست قرمز، داغ و خشک
- تهوع یا استفراغ
- نبض سریع و قوی
- برای مقابله با گرم‌زدگی: با 911 تماس بگیرید. بلافاصله برای خنک کردن شخص گرم‌زده اقدام کنید تا نیروهای امدادی برسند.

خستگی شدید ناشی از گرما

علائم و نشانه‌ها

- غش یا سرگیجه
- تعرق شدید
- پوست سرد، رنگ‌پریده و مرطوب
- تهوع یا استفراغ
- نبض سریع و ضعیف
- گرفتگی عضلات
- برای مقابله با خستگی شدید ناشی از گرما: به یک مکان خنک و مجهز به سیستم تهویه مطبوع بروید. اگر کاملاً هشیار هستید، آب بنوشید. دوش آب سرد بگیرید یا از کمپرس خنک استفاده کنید.



Hot weather, continued

- کارهایی را که مستلزم فعالیت بدنی شدید هستند در خنک‌ترین ساعات روز انجام دهید.
- بیشتر از حد معمول استراحت کنید؛ و زمان کافی را به خنک شدن و تأمین آب بدن خود تخصیص دهید.
- مرتباً آب بنوشید—به قدری که هرگز احساس تشنگی نکنید.
- بیش از حد در معرض آفتاب قرار نگیرید. پوست آفتاب‌سوخته نمی‌تواند به سرعت حرارت را دفع کند.

• از مصرف مشروبات الکلی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین پرهیز کنید. این گونه مواد ذخایر آب بدن شما را تحلیل می‌برند و اجازه نمی‌دهند بدنتان خنک گردد.

بروشور ملزومات اضطراری Take 5 را برای آگاهی از رهنمودهای مربوط به مجهز کردن خودرو به اقلام ویژه هوای گرم مطالعه کنید.

سرمای شدید

دما به تنهایی تعیین کننده شدت سرما نیست. سرعت باد می‌تواند سرما را تشدید کند. اداره ملی خدمات هواشناسی دارای یک نمودار باد و سرما است که می‌توانید برای آگاهی از شدت واقعی سرما به آن مراجعه کنید. قرار گرفتن بیش از حد در معرض سرمای شدید می‌تواند آسیب‌های جسمی را در پی داشته باشد. در ذیل، برخی از شایع‌ترین عوارض ناشی از سرما و نحوه درمان آنها تا زمان دسترسی به مراقبت‌های پزشکی شرح داده شده است.

رهنمودهایی برای ایمن ماندن در برابر سرما

- لباس‌های مناسب فصل بپوشید.
- سخت نگیرید. از کار کردن بیش از حد در هوای سرد خودداری نمایید.
- هنگام استفاده از منابع جایگزین برای گرمایش و آشپزی، احتیاط کنید. هر چیزی را که قابلیت سوختن دارد حداقل سه فوت دورتر از منابع حرارتی نگه دارید. از گرمایش منزل خود با اجاق‌های

گاز خودداری کنید. از گریل‌های زغالی یا گازی و یا اجاق‌های پیک‌نیک در داخل منزل استفاده نکنید. همه این وسایل گازهایی مضر و بی‌بو تولید می‌کنند که می‌تواند کشنده باشد.

- قبل از سفر، اطلاعات مربوط به پیش‌بینی وضع هوا را بررسی کنید و حتی‌الامکان زمان سفر خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که با هوای زمستانی مصادف نگردد.
- با احتیاط رانندگی کنید و فاصله طولی خود را با خودروی جلویی افزایش دهید تا در جاده ایمن بمانید.
- خطرناک‌ترین زمان برای رانندگی وقتی است که دما حدود 32 درجه فارنهایت (0 درجه سانتیگراد) یعنی نقطه انجماد است.

بروشور ملزومات اضطراری Take 5 را برای آگاهی از رهنمودهای مربوط به مجهز کردن خودروی خود به اقلام ویژه هوای سرد مطالعه کنید.

سرمازدگی

علائم و نشانه‌ها

- قرمزی یا درد در هریک از قسمت‌های پوست می‌تواند نخستین نشانه سرمازدگی باشد
- پوست سفید یا زرد مایل به خاکستری
- سفت یا چرب شدن غیرعادی پوست
- کرختی



هیپوترمی (کاهش دمای مرکزی بدن)

علائم و نشانه‌ها

- بزرگسالان
- لرز، لرزش دست‌ها
- خستگی مفرط، خواب‌آلودگی
- گیجی، کاهش حافظه، گفتار نامفهوم
- نوزادان
- پوست سرد، به رنگ قرمز روشن
- کاهش شدید انرژی

چنانچه دمای بدن شخصی کمتر از 95 درجه فارنهایت باشد، فوراً او را نزد پزشک ببرید