

په کافي اندازه اوبه وڅښئ: لارښوونې او د خطر عوامل

څوک په خطر کې دی؟

نوي زيږيدلي او هغه ماشومان چې عمر يې له 2 کلونو څخه ټيټ وي



ماشومان د تودوخې اړوند ناروغيو په مقابل کې زيان منونکي دي ځکه چې په توده هوا کې هغوی نورو خلکو ته اړتيا لري ترڅو يې هوساينه/روغتيا ډاډمنه کړي.

دا کار ترسره کړئ

د نويو زيږيدلو او کمکيو ماشومانو حال وگورئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې ځای يې يخ او په بدن يې په کافي اندازه اوبه لري. وگورئ چې هغوی په کافي اندازه مایعات څښي او له هغو مایعاتو څخه ډډه کوي چې په ډېر مقدار کې شکر لري يا داسې څښاک چې ډېر يخ وي.

هغه خلک چې مزمنې طبي ناروغۍ لري

د مزمنو طبي ناروغيو لرونکي خلک د ډېرې لاملونو له امله د خورا ډېرې تودوخې پر وړاندې نسبتاً ډېر زيان منونکي دي. د زړه ناروغي، رواني ناروغي، د وينې کمزوري جريان او چاغښت په گډون ټولې مزمنې طبي ناروغۍ د تودوخې اړوند ناروغيو لپاره د خطر عوامل دي.⁴ دا ناروغۍ د يو کس ددې احتمال يا وړتيا راکموي چې د هوا درجې بدلون حس او هغې ته ځواب ووايي يا ددې ناروغيو لرونکي کسان بايد داسې درمل استعمال کړي چې د بدن د اوبو کمښت په گډون، د تودوخې اړوند نښو نښانو باندې اغېزه لري.

دا کار ترسره کړئ

له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. ډېره خوله کول ستاسو له بدن څخه مالگه او منرالونه لرې کولی شي او ددې لپاره بلان جوړول چې له لاسه ورکړي مالگې او منرالونو ځای ونيول شي، مهم دي—په ځانگړي توگه هغه مهال چې که چېرې ستاسو طبي حالت يا درمل ستاسو د بدن د مالگې په توازن باندې اغېزه کوي.

په گرمه هوا کې په ډېره اندازه مایعات وڅښئ

- ستاسو د فعاليت اندازه په نظر کې نيولو څخه پرته، تاسو بايد په کافي اندازه څښاک وکړئ. عمومي فايدې: مخکې له دې چې تاسو تړي شئ، څښاک وکړئ.
- د الکولو (شرابو) او هغو څښاکو له څښلو څخه ډډه وکړئ چې په ډېره اندازه کافين يا قند (بوره) لري - دا ډول څښاک کولی شي ددې لامل وگرځي چې د بدن لا نور مایعات له لاسه ورکړئ.¹
- که چېرې د بدن اضافي اوبو ختموونکو درملو څخه کار اخلي يا که چېرې ستاسو ډاکټر له تاسو څخه غوښتي وي چې د اوبو څښاک کم کړئ، نو له هغوی سره په توده هوا کې ستاسو لپاره د ترټولو غوره پلان په اړه خبرې وکړئ.³

زه بايد څومره مایعات وڅښم؟

- د فعاليت معتدلې کچې لپاره چې د دوه يا له دې کم وخت لپاره ترسره کېږي، په هرو 15-20 دقيقو کې يوه پيال (8 اونس) يا په ساعت کې شاوخوا 24-32 اونس اوبه وڅښئ.
- ډېر ځلې اوبه څښل د لږ ځلې ډېر مقدار اوبو څښلو په پرتله غوره دي.² د اوږدو مودو لپاره، ښايي تاسو وغواړئ چې د خولې له لارې له لاسه ورکړو مالگو د ځای نيولو لپاره کم شکر لرونکي سپورټي څښاک وڅښئ.³



لارښوونه: که چېرې ټوله ورځ د اوبو څښلو په ياد ساتلو کې ستونزه لري، په خپل ټليفون کې د خبرتيا زنگ تنظيم کړئ يا د يو اپليکيشن ډاونلوډول په پام کې ونيسئ ترڅو له تاسو سره د څښاک تعقيبولو کې مرسته وکړي. دداسې يو اپليکيشن په لټه کې شئ چې فزيکي فعاليت ته پکې پاملرنه شوې وي، لکه ورزشونه يا له کوره بهر له معتدل څخه نيولی بيا تر دروند کار پورې.³

مالگه او منرالونه تعويض کړئ

- خوله ستاسو له بدن څخه مالگه او منرالونه لرې کوي. د کم شکر لرونکو سپورټي څښاکو يا متوازنو الکتروليت څښاکو يا مخلوطونو څښل د مالگې او منرالونو ځای نيولو کې مرسته کوي.³ همدارنگه تاسو کولی شئ په خپله يې هم جوړ کړئ—ددې لپاره آنلاين د جوړولو ډېرې ترکيبونه شتون لري!
- که چېرې تاسو د کمې مالگې لرونکو خواړه خورئ يا شکر ناروغي، د وينې لوړ فشار يا بله مزمنه ناروغي لري، نو د سپورټي څښاک له څښلو يا له بدن څخه د مایعاتو لرې کوونکو ټابليټونو له استعمال څخه مخکې له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.³

په کافي اندازه اوبه وڅښئ: لارښوونې او د خطر عوامل

امیندواره ښځې

امیندواره ښځې نسبتاً ډېر احتمال لري چې د بدن اوبه یې کمې شي او له خولې کېدلو څخه د یخ اوسیدلو وړتیا یې کمه وي. د هغوی بدن باید د خپل ځان او په گډه ماشوم یخ ساتلو لپاره سخت زیار وباسي.

دا کار ترسره کړئ

د هغې مالګې او منرالونو ځای نیولو سره هم مهاله چې د خولې کېدلو په سبب له لاسه ورکړل شوي وي، له خپل ډاکټر سره په کافي اندازه د بدن اوبو ساتلو څرنګوالي په اړه خبرې وکړئ.⁷



له 65 کلنۍ څخه پورته عمر لرونکي زاړه کسان

هغه کسان چې 65 کاله یا له دې پورته عمر لري، ډېر احتمال لري چې د تودوخې اړوند روغتيايي ستونزو سره مخ شي، چې په دې کې د بدن د اوبو کمښت شامل دی، ځکه چې په ډېری احتمال هغوی مزمنې طبي ناروغۍ لري یا داسې درمل کاروي چې تودوخې ته د بدن ځواب ویلو څرنګوالی بدلوي یا د بدن تودوخې درجې او خوله کېدلو په برخه کې د بدن په وړتیا اغېزه کوي.

دا کار ترسره کړئ

له معمول څخه ډېرې اوبو وڅښئ. که چېرې ستاسو ډاکټر له تاسو څخه غوښتنه کړي وي چې د هغو مایعاتو مقدار محدود کړئ چې تاسو یې څښئ یا که چېرې تاسو له بدن څخه د اضافي مایعاتو لرې کوونکو تابلیتونو څخه کار اخلئ، نو له خپل ډاکټر سره په دې اړه خبرې وکړئ چې د تودې هوا پرمهال باید څومره اوبه وڅښئ.⁵

بهر کارکوونکي او ورزشکاران

هغه کسان چې بهر کار کوي باید د بدن د کافي اوبو ساتلو لپاره لا ډېر احتیاط وکړي.

دا کار ترسره کړئ

د کارځای په اړه د لارښوونو لپاره، د Washington ایالت کارګمارونکي او کارکوونکي باید په ini.wa.gov کې د Washington ایالت د کار او صنایعو ریاست له کوربه بهر له تودوخې سره د مخامخ کېدو اصولو ته بیا کتنه وکړي.

هغه ورزشکاران هم باید د بدن اوبو ته پام وکړي چې په تودوخه کې تمرین کوي. د عضلاتو ناڅاپي راټولېدنه کېدی شي د تودوخې اړوند ناروغۍ یوه لومړنۍ نښه او ددې یادونه وي چې د بدن د اوبو اړتیاو پوره کولو کې زیار وباسئ.

دا کار ترسره کړئ

له عادي کچې څخه زیات مایعات او له تېرې کېدو څخه مخکې یې وڅښئ.⁶

1 "د تودوخې اړوند ناروغیو د مخنیوي لپاره لارښوونې"، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، په 16 اګست، 2022 تازه شوی، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

2 "د تودوخې فشار - د بدن د اوبو کچه"، د دندې اړوند خونديتوب او روغتیا ملي اداره، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، DHHS (NIOSH) د چاپ ګڼه. 2017-126، د می په 23مه، 2023 ورته لاسرسی شوی، <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.

3 "د تودوخې فشار - سپارښتنې"، د دندې اړوند خونديتوب او روغتیا ملي اداره، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، DHHS (NIOSH) د چاپ ګڼه، د جون په 6مه، 2018 تازه شوی، <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.

4 "تودوخه او مزمنو طبي ناروغیو باندې اخته کسان"، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، د جون په 19مه، 2017 تازه شوی، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.

5 "تودوخه او ډېر عمر لرونکي کسان"، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، د جون په 19مه، 2017 تازه شوی، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.

6 "تودوخه او ورزشکاران"، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، د جون په 19مه، 2019 تازه شوی، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.

7 "تودوخه او امیندواره ښځې"، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه، د جون په 25مه، 2022 تازه شوی، https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html.