

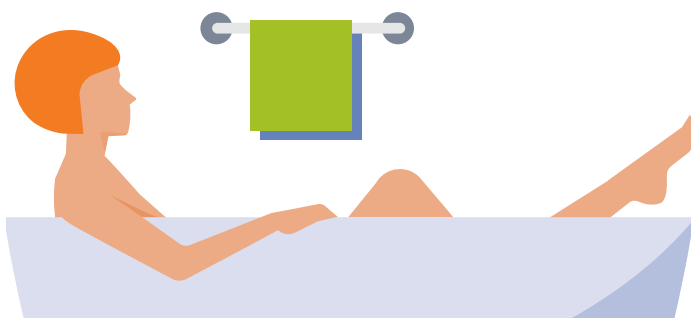
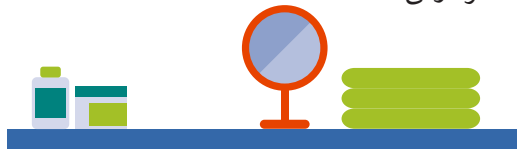


خودت را سرعت بده

در هوای گرم خود را سرعت دهید آهسته شروع کنید و به احساس شما توجه کنید. در صورتیکه قلبتان می تپد، نفس شما تنگ است، یا احساس ضعف، گیجی یا غش می کنید، وارد سایه یا فضای خنک شوید.

در داخل خانه خنک بمانید

- تا جایی که می توانید در داخل خانه بمانید و اگر امکان در فضایی مجهز به آیرکنندیشن بمانید.
- در صورتیکه آیرکنندیشن ندارید، به مکان های عمومی مانند مرکز خرید، کتابخانه یا مرکز خنک کننده محلی بروید. جای ها را در srhd.org/cooling-center-locations پیدا کنید.
- با یک دوش یا حمام خنک شوید.
- از خوردن غذاهای گرم و سنگین بپرهیزید، زیرا آنها فقط شما را گرمتر می کنند.



منابع:

"Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

"Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.



مایعات زیاد بنوشید

- زمانیکه هوا گرم است، صرف نظر از سطح فعالیت شما، باید بیشتر بنوشید. یک قاعده سرانگشتی خوب این است که قبل از تشنگی نوشیدنی بنوشید.
- از الکل یا نوشیدنی های حاوی مقادیر زیاد کافئین یا شکر اجتناب کنید، اینها می توانند باعث از دست دادن مایعات بیشتری شوند.

جایگزین نمک و منرال ها

زمانیکه که عرق می کنید، نمک و منرال ها از بدن شما خارج می شوند. بدن شما به اینها نیاز دارد. شما می توانید با نوشیدن یک نوشیدنی ورزشی کم شکر جایگزین نمک و منرال ها شوید.

از خود در برابر آفتاب محافظت کنید



- لباس های سبک و وزن، رنگ روشن و گشاد بپوشید.
- کلاه لبه پهن و عینک آفتابی بپوشید.
- قبل 15-30 دقیقه از بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب با SPF 15 یا بالاتر استفاده کنید. ضد آفتاب «طیف وسیع» یا «UVA/UVB» را انتخاب کنید. در صورتیکه عرق می کنید یا در آب هستید، هر دو ساعت یکبار یا بیشتر آن را تکرار کنید.

احتیاطی فعالیت های خارج از منزل باشید

- فعالیت های بیرون از خانه را به ساعت ها صبح و عصر محدود کنید.
- اغلب در نواحی خنک یا سایه استراحت کنید تا بدن شما بتواند بهبود یابد.
- فعالیت هایی را در نظر بگیرید که به شما کمک می کند یخ بمانید، مانند فعالیت هایی که شامل آب یا شنا میشود.