



گرما آیا مجهز هستید؟

"تغییرات آب و هوایی، بزرگترین تهدید برای سلامتی مردم جهان در قرن 21 ام است."

منبع: THE LANCET - 2009



گرما و سلامتی

امروزه در آلمان، افراد بیشتری از موج‌های گرمایش طولانی و روزافزون در ماه‌های تابستان، در نتیجه تغییرات آب‌وهوایی، رنج می‌برند.

روزهای داغ و شب‌های گرم و مرطوب فشار زیادی به بدن وارد می‌کند و خطر سلامتی همراه دارد. این امر بر افراد مسن‌تر و افراد دارای مشکلات/عارضه‌های سلامتی تأثیر بیشتری می‌گذارد.

گرما اغلب حتی به عنوان یک خطر احتمالی نیز محسوب نمی‌شود. با این حال، سازوکارهای خنک‌کنندگی بدن با افزایش سن با تأخیر کار می‌کنند و ضعیف‌تر می‌شوند.

حس روبه‌کاهش تشنگی، دیگر ذخیره کافی آب و مواد معدنی طریق عرق بدن را که از طریق عرق کردن کم می‌شود، بصورت مطمئنی تنظیم نمی‌کند.

اطلاعات بیشتری درباره گرما و خطرات آن برای سلامتی خودتان کسب کنید. شما می‌توانید با معیارهایی ساده و با قابلیت اجرای سریع از خودتان و دیگران محافظت کنید.

چطور در روزهای داغ، فعالیت بدنی داشته باشید:

توجه کنید DWD به هشدار گرمایش



پنجره‌ها/پرده‌ها را در طول روز ببندید، فقط در طول شب و صبح هوای خانه را تهویه کنید



از ضدآفتاب استفاده کنید



پوست را با آب و کمپرس خیس خنک کنید



مقدار کافی آب بنوشید، غذای سبک بخورید



از لباس‌های نازک و هواگیر، عینک آفتابی و کلاه استفاده کنید



فعالیت‌های بدنی را در ساعات خنک‌تر انجام دهید



به اتاق‌های خنک‌تر بروید



داروها را در برابر گرما محافظت کنید



از دکتر درمان‌گر خودتان بخواهید، برنامه مصرف دارویی‌تان را بر اساس زمان خوبی تنظیم کند



آگاهی از این مسئله را در میان خانواده و دوستان بیشتر کنید



پیشنهادات

در وبسایت www.potsdam.de/hitze اطلاعات، منابع و پیشنهادات رایگانی برای مطالعه و دانلود وجود دارد، مثل:

آداب هوای گرم
نکات و راهنمایی‌هایی برای دلدیرتر کردن زندگی روزمره
در طول تابستان



نقشه مکان‌های خنک
علامت گذاری مکان‌های خنک / احیاء



تلفن راهنمای بخش گرما
توصیه‌های پشتیبانی در اوقات گرما



potsdam.de/hitze



اثرات سلامتی مربوط به گرما



مغز

اضطراب، پرخاشگری، اختلال‌های تمرکزی
و وقوع بیشتر حملات، افسردگی

ریه/شش

بیماری مزمن انسدادی ریه
بیماری‌های تنفسی فعالی مثل
وقوع و بدتر شدن بیشتر
(COPD)، آسم

قلب

شدن بیماری‌های قلبی-عروقی
و وقوع بیشتر حملات قلبی، وخیم

کلیه‌ها

زخم/زخم‌های عفونی
نارسایی کلیوی، عفونت‌های
و وقوع بیشتر سنگ‌های کلیه،
پس از جراحی

بارداری

ناسازگار تولد/زایمان
نارس و رویدادهای مضر/
وقوع بیشتر تولدهای زودرس

در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر با پزشک خانواده خودتان
مشورت کنید و از او بخواهید دزهای دارویی و محدودیت‌های
نوشیدنی را بر اساس وضعیت انفرادی خودتان دوباره تعیین
کند.

اطلاعات بیشتر

خدمات آب و هوایی آلمان

هشدار گرمایش فعلی، برای ثبت نام برنامه‌های از این

وبسایت بازدید کنید

<https://www.dwd.de>

وزارت بهداشت فدرالی

گرما: خطرات و معیارهای محافظتی

<https://www.gesund.bund.de>

مؤسسه Robert-Koch

تغییرات آب و هوایی و سلامتی

<https://www.rki.de>

مرکز فدرالی آموزش سلامتی

سلامتی و سن

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

آب و هوا و سلامتی

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

اداره فدرالی محیط زیست

خطرات سلامتی ناشی از گرما

<https://www.umweltbundesamt.de>

ارائه بودجه توسط:

ویراستار

Landeshauptstadt Potsdam

Der Oberbürgermeister

Öffentlicher Gesundheitsdienst

Friedrich-Ebert-Straße 79/81

14469 Potsdam



LAND
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz