

گرما را شکست دهید

در طول ماه‌های تابستان، دما در بریتیش کلمبیا می‌تواند از 30 درجه سانتیگراد (86 درجه فارنهایت) فراتر رود و حتی بعضی اوقات در بعضی از مناطق استان به حدود 35 تا نزدیکی‌های 40 درجه سانتیگراد نیز برسد. گرمای زیاد می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد و بیماری‌های ناشی از گرما را باعث شود.

بیماری‌های ناشی از گرما نتیجه این امر است که بدن شما سریع‌تر از آن که خنک شود، گرما جذب کند. کسانی که در معرض خطر بالاتری برای مواجهه با مشکلات ناشی از گرم‌زدگی هستند عبارتند از: افراد 65 ساله و بزرگتر، نوزادان و کودکان و افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت‌های فیزیکی زیادی دارند یا کارشان در آن محیط‌ها می‌باشد. در بسیاری از موارد، بیماری‌های ناشی از گرما قابل پیشگیری می‌باشند.

در مورد بیماری‌های ناشی از گرما بیشتر بدانید و نکات لازم را برای خنک ماندن هنگامی که بیرون گرم است بیاموزید.

سالم ماندن در گرما

هنگامی که بیرون گرم است، احتمال کم شدن آب بدن یا ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما بالاست. بیاموزید که چگونه با گرما مقابله کنید، تا خود و خانواده‌تان را ایمن و سالم نگه دارید.

- [پی سی هیدرو: نکاتی در رابطه با سرمایش خانه در تابستان](#)
 - [فریزر هلت: آفتاب و ایمنی در برابر گرما](#)
 - [دولت کانادا: سالم ماندن در گرما](#)
 - [دولت کانادا: اصول ابتدایی سالم ماندن در گرما](#)
 - [آیلند هلت: محافظت در برابر آفتاب](#)
 - [آیلند هلت: محافظت در برابر گرما](#)
 - [مراقبت از کودکان در برابر آفتاب: \(فایل شماره 26 هلت‌لینک پی سی\)](#)
 - [مراقبت در برابر امواج فرابنفش \(فایل شماره 11 هلت‌لینک پی سی\)](#)
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سالم ماندن به مقاله‌ی [سلامتی شما در این تابستان](#) مراجعه کنید.

گرمای شدید

گرمای شدید می‌تواند سلامتی شما را در معرض خطر قرار دهد و موجب بیماری مانند گرم‌زدگی یا حتی مرگ شود. اتخاذ اقداماتی برای مراقبت از سلامتی خودتان، خانواده‌تان و سایر افراد بالقوه آسیب‌پذیر در زندگی شما بسیار مهم است.

روزهای گرم در بریتیش کلمبیا به دو دسته طبقه‌بندی می‌شوند، هشدار گرما یا شرایط اضطراری گرمای شدید. هشدار گرما به زمانی گفته می‌شود که شرایط بسیار گرم است و خطر متوسطی برای سلامت عمومی وجود دارد. شرایط اضطراری گرمای شدید زمانی است که شرایط به طور خطرناکی گرم بوده و خطر بسیار بالایی برای سلامت عمومی دارد.

[اداره محیط زیست و تغییرات اقلیمی کانادا](#) هشدارهایی را برای روزهای گرمی که خطر متوسط یا زیاد برای سلامت عمومی دارند، صادر می‌کند.

هشدار گرما

هشدار گرما زمانی اتفاق می‌افتد که دمای روزانه و شبانه بالاتر از حد معمول است اما هوا روز به روز گرم‌تر نمی‌شود. در صورت وجود هشدار گرما، باید اقداماتی را برای خنک ماندن انجام دهید.

شرایط اضطراری گرمای شدید

شرایط اضطراری گرمای شدید زمانی اتفاق می‌افتد که دمای روز و شب روز به روز گرم‌تر می‌شود و بسیار بالاتر از مقادیر فصلی است. زمانی که یک هشدار گرمای شدید صادر می‌شود، وقت آن است که برنامه شرایط اضطراری خود را اجرا کنید. اطمینان حاصل کنید که به مکان‌های خنک‌تر دسترسی دارید و اقدامات لازم را برای محدود کردن فعالیت بدنی در گرما انجام دهید. افراد مسن یا آسیب‌پذیری را که می‌شناسید بررسی کنید تا مطمئن شوید که به اندازه کافی برای دماهای بالقوه خطرناک آماده هستند.

[Emergency Info BC](#) در شرایط اضطراری استانی با دامنه کامل یا غیرکامل فعال است و اطلاعات رخدادهای را در طول شرایط اضطراری ارائه می‌کند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد گرمای شدید، به اینجا رجوع کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: آمادگی برای روزهای گرم](#)

- [صلیب سرخ: امواج گرما: قبل، در حین و بعد](#)

- [مرکز سلامتی فریزر: گرمای شدید](#)

- [دولت بریتیش کلمبیا: راهنمای آمادگی گرمای شدید](#)

- [دولت بریتیش کلمبیا: آمادگی برای گرمای شدید](#)

- [دولت کانادا: گرمای شدید: مرور کلی](#)

- [اینترپور هلت: گرمای شدید](#)

- [نورثرن هلت: گرمای شدید و هشدارهای گرما](#)

- [ونکوور کوستال هلت: گرمای شدید](#)

هشدارهای سازمان بهداشت همگانی برای بریتیش کلمبیا

هنگامی که شرایط سخت آب و هوایی سلامتی افراد جامعه را تهدید می‌کند، اداره محیط زیست کانادا هشدارهایی را منتشر می‌کند که مخاطب آن‌ها افراد متعلق به جوامع تاثیر پذیرفته از آن شرایط می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به پیوندهای زیر مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: سیستم پیش‌بینی اثرات گرمای بریتیش کلمبیا \(BCHIPS\)](#)

- [دولت کانادا: هشدارهایی برای کلانشهر ونکوور](#)

- [دولت کانادا: آخرین هشدار گرما – کلیه هشدارها تمام بریتیش کلمبیا](#)

- [دولت کانادا: هشدارهای هواشناسی عمومی برای بریتیش کلمبیا](#)

- [دولت کانادا: اپلیکیشن موبایل WeatherCAN](#)

هنگامی که شرایط اضطراری گرمای شدید اعلام می‌شود، استان بریتیش کلمبیا هشدارهای خطر را از طریق سیستم آماده هشدار پخش می‌کند. در [دولت بریتیش کلمبیا: هشدارهای اضطراری در بریتیش کلمبیا](#) می‌توانید مطالب بیشتری بیاموزید.

بیماری‌های ناشی از گرما

حرارت بالا می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. بیماری‌های ناشی از گرما نتیجه دریافت گرما توسط بدن شما با سرعتی بالاتر از نرخ است که خنک می‌شود. تقریباً از همه بیماری‌های مربوط به گرما می‌توان جلوگیری کرد.

اگر فکر می‌کنید که به بیماری ناشی از گرما دچار شده‌اید، می‌توانید از ابزار [بیماری‌های ناشی از گرما: علائم خود را چک کنید](#) ما استفاده کنید. این ابزار به شما در اتخاذ یک تصمیم آگاهانه در مورد زمان استفاده از خدمات درمانی کمک می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر:

- [بیماری‌های ناشی از گرما در نوزادان و کودکان خردسال \(فایل شماره 35c هلت‌لینک پی‌سی\)](#)
- [عرق سوز شدن](#)
- [سنکوپ ناشی از گرما \(غش کردن\)](#)
- [بیماری ناشی از گرما \(فایل شماره 35 هلت‌لینک پی‌سی\)](#)
- [جوشهای پوستی ناشی از عرق کردن](#)
- [ایمی برای نوزادان و کودکان خردسال در گرمای شدید \(فایل شماره 35b هلت‌لینک پی‌سی\)](#)
- [ایمی برای گروه جمعیتی بیش از زایمان در طول گرمای شدید \(فایل شماره 35a هلت‌لینک پی‌سی\)](#)
- [آفتاب سوختگی](#)

داروها و گرما

بعضی از مواد و داروها سازگار شدن بدن شما با دماهای بالا را دشوار می‌سازند. هرگز نحوه مصرف داروهای خود را بدون دستور ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی‌تان تغییر ندهید. درباره نحوه اثرگذاری گرما بر بدن در صورت مصرف دارو اطلاعات بیشتری کسب کنید.

- [داروها و گرما \(پوستر، 451 KB PDF\)](#)
- [داروهایی که احتمال بروز بیماری‌های ناشی از گرما را افزایش می‌دهند](#)

گرمزدگی

گرمزدگی یک شرایط اضطراری تهدیدکننده حیات می‌باشد. در صورت مشاهده علائم گرمزدگی در یک فرد در سریع‌ترین زمان ممکن با **9-1-1** یا دیگر مراکز ارائه‌کننده خدمات اورژانسی پزشکی تماس بگیرید. علائم گرمزدگی عبارتند از دمای بالای بدن، سردرگمی، گیجی/غش کردن و پوست برافروخته. درباره گرمزدگی اطلاعات بیشتری کسب کنید.

- [کمک‌های اولیه اورژانسی برای افراد گرمزده](#)
- [گرمزدگی: علائم اورژانسی](#)
- [جلوگیری از گرمزدگی: چه بیوشیم](#)

هشدارهایی در مورد خودروی گرم

به هیچ وجه کودک یا حیوان خانگی خود را حتی به مدت زمان یک دقیقه تنها در وسیله نقلیه نگذارید. باز بودن پنجره ماشین به مقدار اندک یا وجود ترک خوردگی در آن به معنی این نخواهد بود که دمای داخل آن در حد بی خطر باشد. اگر کودک یا حیوانتان در وسیله نقلیه گرم دچار ناراحتی شده باشد، با **9-1-1** تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر به سری به [شورای ایمنی کانادا: هشدارهای خودروی گرم](#) بزنید.

سلامتی و ایمنی در محیط کار

هنگامی که در فضاهای بسته یا باز با دمای بالا مانند نانوائی‌ها، کارگاه‌های ذوب یا آشپزخانه رستوران‌ها کار می‌کنید، در خطر تنش گرمایی یا دیگر مشکلات سلامتی خواهید بود. دانش خود را در مورد محیط‌های گرم، چگونگی تاثیر آنها بر شما و جلوگیری از تنش گرمایی در محل کار بالا ببرید.

- [مرکز بهداشت و ایمنی شغلی کانادا- محیط‌های گرم](#)
- [ورک سیف پی سی: تنش گرمایی](#)

محل‌هایی برای خنک ماندن

هنگامی که بیرون بسیار گرم است، بسیاری از محل‌های عمومی و بناهای شهری به شما امکان خنک شدن را می‌دهند. مراکز جوامع محلی، فروشگاه‌ها، استخرها، و کتابخانه‌ها غالباً دارای محل‌هایی هستند که دارای تهویه هوا بوده و استفاده از آنها برای عموم آزاد است. بسیاری از جوامع دارای پارک‌های آبی، استخر کودکان و سواحلی هستند که می‌توانید در آنها خنک شوید. وبسایت‌های دولت‌های محلی معمولاً لیستی از مراکز مربوط به جوامع، فواره‌ها، کتابخانه‌ها، استخرهای شنا، پارک‌های آبی و استخر کودکان را معرفی می‌کنند.

با استفاده از این لینک می‌توانید لیستی از مراکز مناسب برای خنک شدن [در منطقه خود](#) را ببینید

اگر جامعه محلی شما لیست نشده باشد، لطفاً با اداره [شهرداری](#) محلی خود تماس بگیرید یا به وبسایت آنها مراجعه کنید تا از مکان مراکزی که با تهویه مطبوع خنک داشته می‌شوند مطلع شوید. همچنین می‌توانید با [کتابخانه محلی خود](#) [تماس بگیرید](#) تا بدانید که باز هستند یا نه.

آخرین به روز رسانی: 12 مه 2023