



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 گرمادگی هستند عبارتند از: نوزادان و کودکان، افراد 65 ساله و بزرگتر، 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.

- [پی‌سی‌هیدرو: 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: \(فایل شماره 26 هلت‌لینک‌بی‌سی\)](#)
 - [مراقبت در برابر امواج فرابنفش \(فایل شماره 11 هلت‌لینک‌بی‌سی\)](#)
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سالم ماندن به مقاله‌ی [سلامتی شما در این تابستان](#) مراجعه کنید.

سلامتی در هوای گرم و کووید-19

به آن‌هایی که ماسک می‌زنند و مشکلاتی در تنفس دارند، پیشنهاد می‌شود که ماسک خود را برداشته و نفسی تازه کنند فارغ از این‌که در فضای بسته یا باز باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [BCCDC](#) مراجعه کنید.

هشدارهایی در مورد خودروی گرم

به‌هیچ وجه کودک یا حیوان خانگی خود را حتی به‌مدت زمان یک دقیقه تنها در وسیله نقلیه نگذارید. باز بودن پنجره ماشین به مقدار اندک یا وجود ترک‌خوردگی در آن به‌معنی این نخواهد بود که دمای داخل آن در حد بی‌خطر باشد. اگر کودک یا حیوانتان در اثر باقی ماندن در وسیله نقلیه گرم دچار ناراحتی شده باشد، با **1-1-9** تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر به سری به [شورای ایمنی کانادا: هشدارهای خودروی گرم](#) بنزید.

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.

- [عرق‌سوز شدن](#)
- [سنکوپ ناشی از گرما \(غش کردن\)](#)
- [بیماری ناشی از گرما \(فایل شماره 35 هلت‌لینک‌بی‌سی\)](#)
- [داروهایی که احتمال دچار شدن به بیماری ناشی از گرما را افزایش می‌دهند](#)
- [جوشهای پوستی ناشی از عرق کردن](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)

گرمای شدید

گرمای شدید می‌تواند سلامتی شما را در معرض خطر قرار دهد و موجب بیماری‌هایی مانند گرمزدگی و یا حتی مرگ شود. اتخاذ اقداماتی برای مراقبت از سلامتی خودتان و خانواده‌تان بسیار مهم است.

- [مرکز سلامتی فریزر: گرمای شدید](#)
- [دولت کانادا: گرمای شدید: امواج گرما](#)
- [ونکوور کوستال هلت: گرمای شدید](#)
- [صلیب سرخ: امواج گرما: قبل، در حین و بعد](#)

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.

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

سلامتی و ایمنی در محیط کار

هنگامی که در فضاهای بسته یا باز با دمای بالا مانند نانوایی‌ها، 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 بی‌سی- 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. اگر چنین مکان‌هایی در دسترس شماست، به قواعد مربوط به فاصله‌گذاری فیزیکی در زمان کوید-19 توجه داشته باشید. 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 نگاه داشته می‌شوند مطلع شوید. همچنین می‌توانید با کتابخانه محلی خود تماس بگیرید تا بدانید که باز هستند یا نه.

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 تأثیر پذیرفته از آن شرایط می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به پیوندهای زیر مراجعه کنید:

- [BCCDC: سیستم پیش‌بینی اثرات گرمای بریتیش کلمبیا \(BCHIPC\)](#)
- [هشدارهای هواشناسی عمومی برای بریتیش کلمبیا](#)
- [هشدارهایی برای کلانشهر ونکوور](#)

آخرین به‌روزرسانی: ۱۳ آگوست ۲۰۲۱