

## ایمنی برای افراد باردار در گرمای شدید

### Safety for the perinatal population during extreme heat

- دمای بیش از 31°C در فضای سر بسته به مدت طولانی می‌تواند خطرناک باشد.
  - یک دماسنج دیجیتال مخصوص اتاق بگیریید زیرا می‌تواند به شما کمک کند بفهمید که آیا دمای خانه شما خیلی گرم است.
  - اگر فضایی برای کولر در منزل خود ندارید، و خانه شما بسیار گرم می‌شود به ماندن با دوستان و خانواده‌ای فکر کنید که کولر دارند.
  - برای خنک شدن به مراکز سرمایش یا اماکن عمومی، مانند کتابخانه و مراکز خرید بروید
  - در خنک‌ترین اتاق خانه بخوابید، حتی اگر آنجا اتاق خواب شما نباشد.
  - با بستن پنجره‌ها در گرمای روز از خارج شدن هوای خنک جلوگیری کنید.
  - پنجره‌ها را بوسیله شاتر، پرده کرکره، پرده، پتو یا ملافه بپوشانید تا مانع از ورود گرمای آفتاب در طول روز شود
  - در صورتیکه دما در شب کاهش می‌یابد و خطری وجود ندارد، پنجره‌های خود را باز کنید تا هوای خنک وارد شود
  - در صورت داشتن پنکه از آن استفاده کنید تا هوا را داخل اتاق به جریان بیندازد. یک سینی یخ جلوی پنکه قرار دهید. به خاطر داشته باشید که زمانی که هوا بسیار گرم است استفاده از پنکه نمی‌تواند دمای مرکزی بدن را کاهش دهد
  - لامپ‌ها و وسایل برقی بلااستفاده را خاموش کنید تا از ایجاد گرمای اضافه جلوگیری کنید
  - تا حد امکان از فر و اجاق گاز خود کمترین استفاده را بکنید زیرا باعث پخش شدن گرما در داخل منزل می‌شود
- بدن خود را خنک و هیدراته نگه دارید**
- مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید (حدود 3-4 لیتر آب در روز)، بخصوص اگر به فرزند خود شیر می‌دهید و حتی اگر تشنه نیستید.
  - از خوردن مقادیر زیادی از نوشیدنی‌های کافئین‌دار، شکردار یا شیرین شده صنعتی و نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید
- امکان افزایش دما و رطوبت در فصل تابستان وجود دارد که در نتیجه هوای بیرون گرم‌تر از دمای معمولی می‌شود. وقتی که در یک روز معمولی تابستانی، گرما و رطوبت بسیار بیشتر از حد انتظار باشد با موج گرمای شدید روبرو می‌شویم.
- گرمای شدید می‌تواند برای سلامتی تمامی افراد مضر باشد اما افراد باردار یا افرادی که در طول 6 هفته گذشته زایمان داشته‌اند ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند. اضافه وزنی که به طور طبیعی در طول دوره حاملگی ایجاد شده است می‌تواند کار بدن برای حفظ دمای ایمن در آب و هوای گرم را سخت‌تر کند که این امر می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های ناشی از گرما شود.
- وقتی دمای بیرون بالا است، در داخل گرما ایجاد می‌شود. بودن در معرض گرمای بالاتر از 31°C در فضای سر بسته به مدت طولانی، می‌تواند خطرناک باشد.
- گرمای شدید می‌تواند خطر تولد زودرس، وزن کم نوزاد در هنگام تولد و مرده‌زایی را افزایش دهد. اگر خانه شما خیلی گرم شد، برنامه‌ریزی کنید که در صورت امکان به جای سردتری بروید.
- شما می‌توانید با محافظت از خود در مقابل گرمای شدید، احتمال بروز این خطرات را کاهش دهید.
- در صورت داشتن علائم ناشی از گرما یا افزایش انقباضات، بسیار مهم است که با مامای رسمی خود، پزشک خانواده و متخصص زایمان مشورت کنید. با تماس با HealthLink BC با شماره 1-8-1 در هر زمانی می‌توانید با پرستار رسمی صحبت کنید.
- ### برای ایمن ماندن باید چکار کرد؟
- محیط خود را خنک نگه دارید**
- اگر کولر دارید (AC) آن را روشن کنید. بازه دمایی کمتر از 26 درجه سانتیگراد برای اکثر افراد ایمن است

• میوه و سبزیجات بخورید. آنها محتوای آبی زیادی دارند و می‌توانند به شما کمک کنند آب بدن خود را حفظ کنید.

• دوش آب خنک بگیرید یا حمام کنید یا سعی کنید با لیف خود یا پای خود را بشوئید. همچنین می‌توانید از از بطری اسپری شخصی حاوی آب سرد خود استفاده کنید.

• از یک کیسه یا بسته آب سرد استفاده کنید. همچنین می‌توانید یک شال یا پیرهن نمناک ببوشید.

• شب‌ها از یک ملحفه‌ی نمناک استفاده کنید.

• لباس‌های رنگ روشن، گشاد و تنفس‌پذیر ببوشید، و در صورتیکه بیرون از منزل هستید از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار پهن استفاده کنید. اگرچه پوشیدن لباس روشن برای خنک ماندن توصیه می‌شود، اما به خاطر داشته باشید که در مقایسه با لباس‌های تیره رنگ SPF محافظت کمتری در برابر اشعه آفتاب ایجاد می‌کند.

• با استفاده از ضدآفتابی با طیف وسیع پوشش و فاکتور حفاظتی در برابر خورشید (SPF) حداقل 30، از پوست بدن که در معرض اشعه آفتاب قرار دارد محافظت کنید

• سطح فعالیت را پایین آورده و از فعالیت شدید پرهیز کنید.

اگر به فرزند خود شیر می‌دهید، سعی کنید مصرف کافئین خود را به 300 میلی‌گرم در روز (حدود 2/11 فنجان قهوه) محدود کنید و از مصرف الکل خودداری کنید.

اگر هم‌زمان حامله هستید و به فرزند خود شیر می‌دهید بسیار مهم است که سطح آب بدن خود را حفظ کنید. علاوه بر نوشیدنی‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنید سعی کنید در طول هر بار شیر دادن یک نوشیدنی خنک بدون الکل و کم شکر بنوشید.

#### از گرما دوری کنید

• اگر مجبورید بیرون بروید، سعی کنید به مکان‌های خنک‌تر مانند پارک‌های بزرگ سایه‌دار یا فضاهایی در مجاورت آب‌ها و درختان فراوان بروید.

• سعی کنید فعالیت‌های خود مانند رفتن به قرارهای ملاقات را به ساعات صبح یا عصر که هوا خنک است موکول کنید. این امر می‌تواند ماندن در مکانی سرپوشیده و خنک در طول گرم‌ترین ساعات روز را آسان‌تر کند

• اگر در فضای سر باز بیرون و محیطی کار می‌کنید که سیستم سرمایشی مناسبی مانند کولر ندارد، با مراقبتگر بهداشتی یا مسئول ایمنی محیط کار مشورت کنید تا بدانید چه اقداماتی برای کاهش خطر ابتلای شما به بیماری‌های ناشی از گرما وجود دارد

#### علائم بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما چیست؟

برخی از علائم بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما شامل موارد زیر است:

• کج خلقی

• تشنگی

• ضربان قلب سریع حتی هنگام استراحت

• احساس کلی ناخوشی

• تعریق شدید

• گرفتگی‌های عضلانی

• بثورات پوستی یا ادم گرمایی (تورم)

• ورم، بخصوص در دست و پا

• خستگی، ضعف و بی‌حالی

• احساس سبکی سر و سرگیجه

• سردرد

• سردرگمی

• میزان ادرار کم و خیلی تیره رنگ

• دمای بدن بالاتر از 38 درجه سانتیگراد (100 درجه فارنهایت)

• تهوعی که جدید یا متفاوت از تهوع‌های قبلی در دوره بارداری است

بیشتر بیماری‌های خفیف/متوسط مرتبط با گرما، که گاهی

گرم‌زدگی نامیده می‌شوند را اگر زود شناسای شوند، می‌توان در خانه درمان کرد. اگر علائم بیماری مرتبط با گرمای خفیف/متوسط دارید، بلافاصله شروع به خنک کردن خود کنید. اگر علائم شما بیش

از 1 ساعت طول بکشند، تغییر کنند، بدتر شوند یا موجب نگرانی شما شوند، با یک تامین‌کننده سلامت تماس بگیرید. اگر از علائم خود

مطمئن نیستید، می‌توانید در هر زمانی با HealthLink BC با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید و با پرستار رسمی صحبت کنید.

#### برخی از علائم بیماری‌های شدید ناشی از گرما شامل موارد زیر است؟

برخی از علائم بیماری‌های شدید ناشی از گرما شامل موارد زیر است:

• پوست داغ و برافروخته یا بسیار کمرنگ

• عدم تعریق

• حالت تهوع و/یا استفراغ شدید

• غش کردن یا بیهوش شدن

- افزایش ضربان قلب و تنفس سریع و سطحی
- گیجی غیرمعمول و کاهش هوشیاری ذهنی
- احساس بی‌حالی
- مشکل در تکلم

- مشکلات هماهنگی غیرمعمول
- میزان ادرار بسیار کم و خیلی تیره رنگ
- دمای بدن بالاتر از 39 درجه سانتیگراد (102 درجه فارنهایت)

در صورت مشکوک بودن به بیماری شدید ناشی از گرما با شماره **1-1-9** تماس بگیرید و سعی کنید فرد مورد نظر را خنک نگه دارید تا کمک از راه برسد. وقتی منتظر رسیدن کمک هستید، فرد را از این طریق خنک کنید:

- اگر می‌توانید او را به یک مکان خنک ببرید؛
- لباس اضافه را در بیاورید؛
- استفاده از آب خنک، حوله نمناک، یا کیسه یخ در اطراف بیمار، به ویژه گردن، زیر بغل و کشاله ران.

علائم بیماری مرتبط با گرما همچنین می‌تواند شبیه سایر عوارضی باشد که در بارداری و دوره بعد از زایمان ایجاد می‌شود. افراد باردار زیادی در دوران اولیه بارداری، فشار خون پایین‌تری دارند. هوای گرم، خون را به سطح پوست می‌آورد تا از شر گرما خلاص شود و باعث می‌شود فشار حتی پایین‌تر هم بیاید. این می‌تواند منجر به سردرد، احساس سبکی سر و حتی غش شود. اگر فرد بیماری‌های زمینه‌ای مثل چاقی، بیماری کلیوی یا بیماری قلبی داشته باشد، هر یک از علائم بیماری مرتبط با گرما می‌تواند بدتر شود.

اگر این علائم را دارید، با تامین‌کننده مراقبت سلامت خود تماس گرفته یا بلافاصله به بیمارستان بروید:

- کاهش حرکت جنین
- وجود لخته یا جهش مایع یا خونریزی واژن که پس از رفتن به دستشویی متوقف نمی‌شود
- درد شکم یا درد زایمان بد که ادامه دار است
- رد یا فشار غیرمعمول در ناحیه تحتانی کمر
- انقباضاتی که با پیاده‌روی، استراحت یا دوش آب گرم از بین نمی‌رود

• احساس اینکه اتفاقی افتاده است

افراد باردار زیادی انقباضات براکتون هیکس (یا منقبض شدن شکم که می‌آید و می‌رود) دارند. کم‌آبی می‌تواند آن را بدتر کند. ثابت نشده

است که هوای گرم باعث زایمان زودرس شود. اما مهم است که هر فردی که انقباضات بیشتری از حد معمول در شکم خود دارد، باید توسط ماما، پزشک یا متخصص زایمان معاینه شود.

### سیستم جدید هشدار گرمای هوای بریتیش کلمبیا

سیستم هشدار و واکنش گرمای هوای بریتیش کلمبیا، یا BC HARS، گرمای هوا را به دو نوع تقسیم‌بندی می‌کند: هشدار گرمای هوا و نوع خطرناک‌تر گرمای بیش از حد اضطراری، که ناشی از بازه‌های گرمایی شدید هستند و باعث شروع اقدامات واکنشی توصیه شده می‌شوند. اداره محیط زیست و تغییرات اقلیمی کانادا

### (Environment and Climate Change Canada)

هشدارها را منتشر می‌کند و شما می‌توانید برای دریافت اعلان سریع در گوشی تلفن هوشمند خود ثبت نام کنید و از طریق آدرس اپلیکیشن [WeatherCAN](http://WeatherCAN) اعلان‌های هر یک/تمامی مناطق را دریافت

کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر

### برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، این لینک را ببینید:

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

برای اطلاعات بیشتر درباره بیماری مرتبط با گرما و حفظ سلامت کودکان در دوره گرمای شدید، این لینک را ببینید:

- [HealthLinkBC فایل #35 بیماری مرتبط با گرما](#)

- [HealthLinkBC فایل #b35 ایمنی برای کودکان و کودکان کم سال در دوره گرمای شدید](#)

برای اطلاعات بیشتر درباره غذا و نوشیدنی که باید در دوره بارداری یا شیردهی با شیر مادر محدود یا پرهیز شود، به این لینک مراجعه کنید:

- [Baby's Best Chance](#)
- [HealthLinkBC فایل #d38 بارداری و مصرف الکل](#)

برای اطلاعات بیشتر درباره زایمان زودرس، از این تارنما بازدید کنید:

- [HealthLink BC زایمان زودرس](#)