

ایمنی برای نوزادان و کودکان خردسال در دوره گرمای شدید

Safety for infants and young children during extreme heat

- تا حد امکان از فر و اجاق گاز خود کمترین استفاده را بکنید
- پنکه را مستقیماً به سمت نوزاد یا کودک خود نگیرید زیرا این کار باعث از دست رفتن آب بدن او می‌شود. در صورتیکه دمای هوا بالای 35 درجه سانتیگراد باشد، استفاده از پنکه شاید نتواند از ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما جلوگیری کند
- کودک خود را با آب معمولی دمای اتاق و با نظارت خودتان حمام یا با لیف اسفنجی حمام کنید

در محیط بیرون خود را خنک نگه دارید

در طول گرمای شدید با بردن نوزاد و کودک خردسال خود به فضای خنک سرپوشیده می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را در گرمترین ساعات روز کاهش دهید. در صورتیکه بیرون رفتن ضروری است با انجام اقدامات زیر می‌توانید خطر ابتلا به کودک خود به بیماری‌های ناشی از گرما را کاهش دهید:

- پوشاندن لباس روشن، گشاد و سبک به آنها؛ استفاده از کلاه لبه‌دار پهن بدون بند؛ و استفاده از عینک آفتابی محافظ اشعه UV. اگرچه پوشیدن لباس روشن برای خنک ماندن توصیه می‌شود، اما به خاطر داشته باشید که در مقایسه با لباس‌های تیره رنگ محافظت کمتری در برابر اشعه آفتاب ایجاد می‌کند.
- برای کودکان 6 ساله و بزرگتر استفاده از کرم ضد آفتاب با محافظت در برابر اشعه UVA و UVB و عامل حفاظت از خورشید (SPF 30) یا بالاتر برای نواحی پوست که در معرض آفتاب است توصیه می‌شود. استفاده از کرم ضد آفتاب کودک و نوزاد شما را از گرم‌زدگی محافظت نمی‌کند اما آفتاب سوختگی می‌تواند باعث وخیم شدن بیماری‌های ناشی از گرما شود یا احتمال ابتلا را افزایش دهد.
- بچه‌های زیر 12 ماه سن را دور از تابش مستقیم نور خورشید نگه دارید
- استراحت در سایه یا مکان خنک سرپوشیده در فواصل زمانی منظم
- به پارک‌های بزرگ بروید که آب نما و درختان زیادی داشته باشند چون هوای آنجا می‌تواند خنک‌تر و همراه با نسیم باشد همچنین می‌توانید به دنبال اسپلش‌پد، پارک‌های آبی یا استخرهایی باشید که مناسب سن بچه‌ها باشند
- استفاده از کالسکه بچه با فضای باز بیشتر که دارای محافظ توری است و یا برداشتن محافظ پشتی می‌تواند به جریان هوا در اطراف کودک شما کمک کند. ایجاد سایبان برای کودک داخل کالسکه با استفاده از چتر نیز می‌تواند به خنک ماندن او کمک کند

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 روبه‌رو می‌شویم.

گرمای شدید می‌تواند برای سلامتی تمامی افراد مضر باشد اما نوزادان (0 تا 1 سال) و خردسالان (1 تا 5 سال) ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما باشند، بخصوص اگر به محیطی خنک در فضای سر بسته دسترسی نداشته باشند.

وقتی دمای بیرون بالا است، در داخل ساختمان گرما افزایش می‌یابد. بودن در معرض گرمای بالاتر از 31 درجه سانتیگراد در فضای سر بسته به مدت طولانی، می‌تواند خطرناک باشد. اگر خانه شما خیلی گرم شد، برنامه‌ریزی کنید که در صورت امکان به جای خنک‌تری بروید.

برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما باید چکار کرد؟

در محیط داخل ساختمان 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
- دمای بیش از 31 درجه سانتیگراد در فضای سر بسته به مدت طولانی می‌تواند خطرناک باشد
- یک دماسنج دیجیتال مخصوص اتاق تهیه کنید زیرا می‌تواند به شما کمک کند بفهمید که آیا دمای خانه شما خیلی گرم است یا خیر
- اگر فضایی برای کولر در منزل خود ندارید، و خانه شما بسیار گرم می‌شود به مانند با دوستان و خانواده‌ای فکر کنید که کولر دارند
- برنامه استخر بگذارید: قسمت‌های مخصوص بازی در فضاهای عمومی پیدا کنید که مجهز به تهویه مطبوع هستند، مانند کتابخانه‌ها و/یا مراکز تفریحی/اجتماعی محلی
- 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 شود
- در صورتیکه دما در شب کاهش می‌یابد و خطری وجود ندارد، پنجره‌های خود را باز کنید تا هوای خنک وارد شود
- لامپ‌ها و وسایل برقی بلااستفاده را خاموش کنید تا از ایجاد گرمای اضافه جلوگیری شود

حفظ آب بدن

0 تا 6 ماه

- در صورتیکه در هوای گرم مسافرت می‌کنید و کودک شما خواب‌آلود می‌شود، برای شیر دادن به کودک توقف کرده و او را بیدار کنید

خنک ماندن در حین خواب

- نوزادان و کودکان خردسال را در خنک‌ترین اتاق خانه بخوابانید حتی اگر اتاق خواب آنها نباشد
- برای 6 ماهه اول شما هم در همان اتاقی بخوابید که نوزاد خوابیده است. این امر ایمن‌ترین راه برای آنها است خواه خواب شبانه باشد یا روزانه
- صرفاً هنگام خواب به کودک خردسال یا نوزاد خود پوشک بپوشانید. این امر می‌تواند به خنک ماندن آنها کمک کرده و احساس راحتی بیشتری کنند.
- برای نوزادان، فضای خواب آنها را عاری از هرگونه پوشش اضافی (مانند محافظ گهواره) یا پتوی سنگین نگه دارید. جهت داشتن خوابی ایمن استفاده از تشک گهواره محکم توصیه می‌شود که همچنین می‌تواند به جریان هوا اطراف کودک شما نیز کمک کند
- خوابیدن روی یک تشک و بالش سفت می‌تواند به کودکان کمک کند در حین خواب خنک‌تر باشند

از روتشکی ضدآب استفاده نکنید زیرا باعث افزایش تعریق می‌شود. برای آب و هوای خیلی گرم، برای شب‌اداری گزینه‌های دیگری را مدنظر بگیرید مانند پوشک شورتی مخصوص شب، استفاده از حوله روی تشک، یا استفاده از زیرانداز جذب‌کننده یکبار مصرف.

جهت کاهش ریسک سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)، مهم است که از اقدامات خواب ایمن در طول گرمای بیش از حد پیروی کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#).

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](#) اعلان‌های هر یک/تمامی مناطق را دریافت کنید.

- دفعات شیردهی یا شیرخشک را بیشتر از معمول در نظر بگیرید.

- هنگام غذا دادن به نوزاد، مابین خود و کودک حوله، ملافه یا پوشک قرار دهید. استفاده از پارچه نمدار روی خم بازو نیز می‌تواند مفید باشد

- به هنگام دادن شیر سینه به کودک دراز بکشید

اگر به کودک از شیر خود می‌دهید باید آب بدن خود را به خوبی حفظ کنید و اصطلاحاً هیدراته باشید؛ در طول هر بار شیر دادن به کودک، علاوه بر سایر نوشیدنی‌هایی که در طول روز می‌نوشید، یک نوشیدنی خنک بدون الکل با درصد شکر کم نیز بنوشید.

6 ماهه و بزرگتر

- دفعات بیشتری از شیر سینه یا شیر خشک به کودک خود بدهید، مابین شیر دادن‌ها مقداری آب نیز به کودک خود بدهید. همچنین می‌توانید "میان‌وعده‌های" اضافی را با شیر سینه یا سینه ارائه دهید تا به خوبی هیدراته شوند.

1 ساله و بزرگتر

- به طور منظم به کودک خود به عنوان نوشیدنی اصلی آب بدهید، حتی اگر تشنه نباشد سعی کنید آب را به طرق مختلف مانند بطری آب یا لیوان با نی به تناسب سن بدهید و غذاهایی با محتوای مایع اضافی مانند اسموتی‌های میوه و لبنیات ارائه دهید.

- هدف شما باید نوشاندن روزانه 1 تا 1.5 لیتر آب (4-6 لیوان) به کودک خود باشد

- برای کاهش خطر کم آبی از نوشیدنی‌های شیرین، گازدار و کافئین‌دار خودداری کنید.

ایمنی در خودرو

- هرگز نوزاد یا کودک خود را داخل خودرو تنها نگذارید حتی اگر پنجره‌ها باز باشند. دمای هوا می‌تواند به سرعت مرگبار شود و باعث گرم شدن بیش از حد نوزاد یا کودکان خردسال شود

- هنگام رانندگی از محافظ آفتابگیر روی پنجره استفاده کنید تا مانع از ورود گرمای آفتاب شود. پوشاندن صندلی خودرو بوسیله قالی، حوله، پتو یا قنداق نوزاد می‌تواند جریان هوا در اطراف کودک شما را محدود کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را افزایش دهد

- بیش از یک لباس به کودک خود نپوشانید و از کلاه یا پاپوش مانند جوراب و کفش استفاده نکنید

- در طول مسافرت‌های طولانی در داخل خودرو تعداد دفعات شیر دادن به کودک را افزایش دهید زیرا استفاده از کولر خودرو می‌تواند باعث از دست رفتن آب بدن شود

برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، این لینک را ببینید:

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه خنک نگاه داشتن کودکان به این سایت مراجعه کنید:

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمنی در مقابل خورشید از آدرس زیر بازدید نمایید:

• [HealthLinkBC File #26](#) ایمنی کودکان در برابر نور خورشید

• [HealthLink File #35c](#) بیماریهای ناشی از گرما در نوزادان و کودکان خردسال

• [اولین گام های کودک نوپا](#)

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره خواب ایمن برای نوزادان و کودکان از آدرس زیر بازدید نمایید:

• [بهترین فرصت کودک: خواب](#)

• [HealthLinkBC File #107](#) خواب سالم برای کودکان

• [خدمات پیش از زایمان برپیتیش کلمبیا: خواب ایمن برای نوزاد](#)

• [اولین گامهای کودک نوپا: خواب و کودک نوپای شما](#)

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه با شیر مادر، به آدرس زیر مراجعه کنید:

• [بهترین فرصت برای کودک \(ص. 93\)](#)

• [HealthLinkBC File #70](#) تغذیه با شیر مادر

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی زنان باردار و زنانی که به تازگی زایمان کرده‌اند در مقابل گرمای شدید، به آدرس زیر

مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #35a](#) ایمنی برای

مادران باردار یا مادران تازه زایمان کرده در گرمای شدید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد بازی و سرگرمی با مایعات، به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>