

توصیه های بهداشتی برای خنک نگه داشتن بدن در هوای بسیار گرم



کارشناسان بهداشتی صلیب سرخ آمریکا تاکید کردند افزایش شدید دمای هوا که اخیراً در برخی از نقاط جهان به يك بحران جدی تبدیل شده است می تواند سلامت مردم را به خطر بیندازد.

کارشناسان بهداشتی صلیب سرخ آمریکا تاکید کردند افزایش شدید دمای هوا که اخیراً در برخی از نقاط جهان به يك بحران جدی تبدیل شده است می تواند سلامت مردم را به خطر بیندازد .

به گزارش سرویس «سلامت» ایسنا، این کارشناسان چند توصیه و اقدام احتیاطی را پیشنهاد کرده اند که در صورت عمل به آنها می توانید در مواقعی که دمای هوا بسیار بالا است بدنتان را خنک نگه دارید و از گرمای شدید در امان بمانید .

به گزارش پایگاه اینترنتی نوروچ بولتن، این کارشناسان توصیه می کنند: لباس متناسب با هوای گرم بپوشید. برای مثال از لباس های نخی و سبک با رنگ های روشن، کلاه و یا حتی چتر آفتابی استفاده کنید .

آب زیاد بنوشید. همیشه همراه خود شیشه آب یا آب میوه داشته باشید و مدام مایعات بنوشید. حتی اگر احساس تشنگی هم نمی کنید نوشیدن دائمی مایعات را فراموش نکنید. از مصرف الکل و کافئین پرهیز کنید چون باعث کم شدن آب بدن می شوند .

حتماً حجم غذا را در هر وعده کاهش داده و تعداد وعده ها را افزایش دهید. از مصرف غذاهایی که حاوی پروتئین زیاد هستند، اجتناب کنید چون این غذاها حرارت سوخت و سازی بدن را افزایش می دهند. هم چنین سعی کنید آرام باشید و از انجام فعالیت های پرتحرک در ساعات گرمتر روز خودداری کرده و در عوض این گونه فعالیت ها را به ساعات خنک تر روز که معمولاً بین ساعت ۴ تا ۷ صبح است، موکول کنید .

تا جایی که امکان دارد در روزهای گرم در فضاهای سرپوشیده و داخل ساختمان بمانید و از حضور در فضای آزاد، پرهیز نمایید . اگر در ساختمانی هستید که سیستم تهویه هوا ندارد حتی المقدور در طبقات پایین تر باشید که تابش خورشید در آنها کمتر است. به خاطر داشته باشید که پنکه ها و هواکش های برقی هوا را خنک نمی کنند بلکه فقط موجب چرخش هوا در فضای اتاق می شوند .

همسایه خوبی باشید یعنی وقتی موج گرمای شدید شهر و محل زندگی شما را فرا می گیرد اگر در همسایگی خود ساکنان سالمندی دارید حتماً به آنها سر بزنید و در صورت نیاز به آنها کمک کنید تا توصیه های فوق را حتی المقدور انجام دهند . مرکز خدمات ملی آب و هوایی آمریکا در گزارشی اعلام کرده است که گرمای شدید هوا در واقع قاتل درجه يك مرتبط با عوامل جوی و تغییرات آب و هوایی است که هر سال بیش از سایر رویدادهای جوی شامل سیل و صاعقه و توفان و گرد و باد، قربانی می گیرد.