



عارضه‌های مزمن

به دوره های طولانی هوای گرم، موج گرما گفته می‌شود. موج‌های گرما به دلیل تغییرات اقلیمی در حال رایج‌تر شدن هستند. موج‌های گرما می‌توانند خطرناک باشند.

اگر شما یا فردی که از او مراقبت میکنید، دچار عارضه مزمنی هستید (مثلاً بیماری‌های کلیوی، قلبی عروقی و روانی)، یا اگر داروهای خاصی مصرف می‌کنید، ممکن است موقع گرم شدن هوا دچار مشکلات سلامتی شوید.



داروها ممکن است باعث تغییر در نحوه واکنش بدن شما به هوای گرم شوند و این بدان معناست که شاید متوجه نشوید که دچار گرم‌زدگی یا کم‌آبی بدن شده‌اید.



با پزشکتان در مورد میزان آبی که باید در زمان گرمای هوا بنوشید مشورت کنید و همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید.



درباره داروهایی که مصرف می‌کنید و چگونگی کاهش خطرات بروز مشکلات سلامتی در هوای گرم با پزشک یا پزشک عمومی خود صحبت کنید.



مصرف داروهای خود را درست مطابق با دستور پزشکتان ادامه دهید.



از یکی از دوستان یا خویشاوندان خود بخواهید که هر روز با شما تماس بگیرد تا وضعیت شما را بررسی کند و مطمئن شود که همه چیزهای لازم را برای حفظ سلامت در گرما در دسترس دارید، به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید.



هوشیار باشید: فردی که به یک بیماری روانی یا یک اختلال شناختی مبتلا است، شاید نتواند به شما بگوید که چه زمانی احساس گرما یا ناخوشی می‌کند.

اگر حالتان خوب نیست، از طریق شماره 24 60 60 1300 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با شماره 000 تماس بگیرید.