

افراد بالای 65 سال



به دوره های طولانی هوای گرم، موج گرما گفته می شود. موج های گرما به دلیل تغییرات اقلیمی در حال رایج تر شدن هستند. موج های گرما می توانند خطرناک باشند.

با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری های ناشی از گرما بیشتر می شود، به خصوص اگر تنها زندگی کنیم، دچار عارضه های پزشکی باشیم یا داروهای خاصی مصرف کنیم. تغییرات فیزیکی با افزایش سن رخ می دهند و ممکن است کمتر متوجه این موضوع باشیم که دچار گرمزدگی یا کم آبی می شویم و کمتر قادر هستیم بدن خود را از طریق تعریق خنک کنیم؛ مصرف بعضی از داروها نیز می توانند باعث بدتر شدن این وضعیت شوند. برای دریافت راهنمایی در مورد داروهایی که مصرف می کنید، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. نکات زیر می توانند مفید باشند:



از سیستم های تهویه مطبوع و پنکه هایی که برای خنک کردن محیط تنظیم شده اند استفاده کنید، یک پارچه مرطوب دور گردن خود قرار دهید یا پاهای خود را در یک کاسه آب خنک



در طول روز، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، مقدار زیادی آب بنوشید و هر کجا که می روید، یک بطری آب با خود ببرید.



چند وعده غذایی کوچکتر را جایگزین وعده های غذایی بزرگ کنید. غذاهای سرد مانند سالاد درست کنید و در هوای گرم از فر یا اجاق گاز استفاده نکنید - این وسایل می توانند خانه شما را بسیار گرمتر کنند.



برنامه ریزی کنید که یکی از دوستان یا خویشاوندانتان دو بار در روز به شما سر بزند تا وضعیت شما را بررسی کند و مطمئن شود که همه چیزهای لازم را برای حفظ سلامت در گرما در دسترس دارید.



نزد خدمات رایگان Telecross REDI متعلق به جمعیت صلیب سرخ با شماره 1800 188 071 ثبت نام کنید. اعضای داوطلب آموزش دیده صلیب سرخ تا سه بار در روز با افراد مسن تماس می گیرند تا اطمینان حاصل کنند که حال آنها خوب است و با مشکلی مواجه نیستند.



رفتن به یک فضای عمومی دارای تهویه مطبوع، مانند یک کتابخانه عمومی، سینما یا مرکز خرید، می تواند راه فراری از هوای گرم برای شما و تسکین بخش باشد. کتابخانه های داربین پذیرای افرادی است که می خواهند خود را خنک نگه دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نقشه «خنک ماندن در داربین» (Keep Cool in Darebin) در وب سایت ما مراجعه کنید. اما سعی کنید در گرمترین زمان های روز بیرون نروید.

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