

مقابله با استرس گرمایی

هنگامی که بدن قادر نباشد از طریق تعریق خود را خنک کند، چندین بیماری وابسته به گرما از قبیل استرس گرمایی، خستگی ناشی از گرما و بیشتر گرمزدگی می تواند رخ دهد و حتی ممکن است باعث مرگ فرد شود.

عوامل ایجاد کننده استرس گرمایی

دما و رطوبت بالا، اشعه مستقیم یا حرارت آفتاب، هوای ساکن، فعالیت زیاد فیزیکی، ضعف جسمانی، برخی از داروها و عدم تطابق با محیط های کاری گرم

علائم خستگی گرمایی

- سردرد، سرگیجه، تاری دید و غش کردن
- ضعف بدنی و پوست مرطوب
- تغییر حالات روحی از قبیل: زود رنجی یا پریشانی
- حالت تهوع و استفراغ

علائم گرمزدگی

- پوست داغ بدون عرق
- گیجی و از دست دادن هوشیاری
- اغماء یا کما

پیشگیری از استرس گرمایی

- لازم است علائم و نشانه های بیماریهای ناشی از گرما را بدانید و مرتباً خود و سایر همکاران را نسبت به این علائم مورد پایش قرار دهید.
- با ایجاد موانع (سایه بان) مواجهه مستقیم با نور آفتاب یا سایر منابع گرمایی را حذف نمایید.
- در مکان مجهز به فن یا سیستم هواساز خنک کننده استراحت نمایید.
- به مقدار زیاد آب بنوشید. (تقریباً هر ۱۵ دقیقه ۱ لیوان)
- لباسهای نازک، روشن و گشاد بپوشید.
- از خوردن نوشیدنیهای الکلی، کافئینی یا غذاهای سنگین (پر کالری) اجتناب نمایید.

اقدامات اولیه اورژانسی

- فرد را به محیط خنک و سایه دار منتقل کنید.
- لباسهای ضخیم را از تن مصدوم خارج نمایید.
- به مصدوم آب شرب خنک بنوشانید.
- مصدوم را از طریق باد زدن و خیس کردن با آب خنک کنید.