



گرم‌زدگی

گروه‌های در معرض خطر

سالمندان
بیماران قلبی

کودکان
بیماران کلیوی

علائم گرم‌زدگی

سر درد و سرگیجه
خستگی و بیحالی
گیجی و منگی

پوست قرمز، خشک و داغ
گرفتگی عضلات
افزایش ضربان قلب

راهکارهای مقابله با گرم‌زدگی

عدم فعالیت و ورزش در فضای گرم
مصرف وعده‌های غذایی سبک

پوشیدن لباس‌های خنک و سبک
افزایش مصرف مایعات

در صورتی که متوجه علائم گرم‌زدگی شدید سریعاً با ۱۱۵ تماس گرفته و یا به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

