



گرما زدگی و راه های جلوگیری از آن

جلوگیری از گرما زدگی

نوشیدن آب



بیرون رفتن در ساعات
اوج گرمی ۱۰ الی ۲



استفاده از لباس های آزاد
و رنگ های روشن



ورزش نکردن در
ساعات اوج گرمی



تداوی گرما زدگی

رفتن به حمام و شستن
با آب سرد



رفتن به مکان سرد



لباس های اضافی
نیوشید



نوشیدن آب و
مایعات سرد



استراحت



در صورت عدم بهبود
به شفاخانه مراجعه شود



نشانه های گرما زدگی

تپش قلب و
تنفس شدید



بالا رفتن حرارت بدن
بیش از ۳۷ درجه



سر درد و سرگیچه
بی اشتهايي



حالت استفراغ



خستگی و ناتوانی
در حرکت



عدم تمرکز در
انجام کارها

