

افراد گرمزده، 24 ساعت استراحت کنند

کارشناس آموزش مرکز مدیریت حوادث اورژانس کشور گفت: به افرادی که دچار خستگی گرمایی و یا کرامپ شده اند توصیه می شود به مدت 24 ساعت استراحت کنند.



جام جم آنلاین: کارشناس آموزش مرکز مدیریت حوادث اورژانس کشور گفت: به افرادی که دچار خستگی گرمایی و یا کرامپ شده اند توصیه می شود به مدت 24 ساعت استراحت کنند.

به گزارش مهر، آرزو دهقانی در ارتباط با روش های درمان خستگی ناشی از گرمای هوا اظهارداشت: افراد در مواجهه با بیمار باید آن را در محیط خنک به پشت بخوابانند و لباس های وی را کم کرده و بدنش را با آب سرد بشویند، حتی می توانند از حوله مرطوب و کیسه یخ استفاده کنند.

وی افزود: بدن او را باد زده و به مصدوم مایع نمکی خنک داده شود برای این کار یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کرده و سپس آن را در مدت یک ساعت به بیمار بدهند همچنین می توان به مایع فوق یک قاشق غذاخوری شکر و یا پودر شیرین کننده اضافه کنند تا انرژی فرد تأمین شود.

کارشناس آموزش مرکز مدیریت حوادث اورژانس کشور تصریح کرد: اگر بیمار سالمند است و یا نمی تواند مایع نمکی را تحمل کند، باید او را به بیمارستان منتقل کنند همچنین کرامپ عضلانی با ماساژ و کشش بهبود پیدا می کند و فشار مداوم به عضله و گرم کردن نیز، می تواند کمک کننده باشد.

دهقانی گفت: افراد در زمانی که برای مدت طولانی در محیط گرم قرار می گیرند، مایعات کافی نوشیده، قبل، حین و بعد از ورزش مایعات را فراموش نکنند و در ساعات گرم روز استراحت کنند.

به گفته کارشناس آموزش مرکز مدیریت حوادث اورژانس کشور، ساعات قرارگیری در معرض آفتاب را باید محدود شده و زمانی که در بیرون منزل هستند از کلاه های نقاب دار با لبه پهن استفاده کرده و در هوای گرم لباس های نازک، نرم و روشن بپوشند.