



## توصیه‌هایی در خصوص نحوه عملکرد هنگام گرم بودن هوا



### راهنمایی کوتاه و مختصر برای

### خانواده‌هایی با کودکان

### نوزاد و نوپا

## در مواقع اضطراری چه باید کرد؟

### گرم‌زدگی

#### علائم:

- ← سر بسیار قرمز شده است
- ← پوست داغ است و خشک شده است، در ابتدا رنگ آن قرمز است و به بعد به خاکستری یا آبی می‌زند
- ← دمای بدن به شدت بالا رفته است
- ← سردرد
- ← به سختی می‌توان با کودک صحبت کرد یا اصلاً واکنش نشان نمی‌دهد
- ← کودک تشنج می‌کند و تا مرز بیهوشی می‌رود
- ← کمک‌های اولیه:
- ← **گرم‌زدگی موردی اورژانسی محسوب می‌شود!**
- ← **بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید (شماره تماس 112)!**
- ← کودک را زیر سایه ببرید!
- ← **پاهای کودک را بالا بگیرید!**
- ← لباس‌های تنگ را در بیاورید!
- ← بدنش را با دستمال مرطوب خنک کنید!
- ← اگر کودک هوشیار است، به او چیزی برای نوشیدن بدهید!

### آفتاب‌زدگی

#### علائم:

- ← سر بسیار قرمز و داغ می‌شود
- ← دمای بدن و دمای پوست خنک یا طبیعی است
- ← کودک بی‌قرار و گیج است
- ← حال کودک خوب نیست
- ← تهوع، استفراغ
- ← کمک‌های اولیه:
- ← **آفتاب‌زدگی در نوزادان یا نوپایان موردی اورژانسی محسوب می‌شود!**
- ← **بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید (شماره تماس 112)!**
- ← کودک را زیر سایه ببرید!
- ← **سر و گردن کودک را بالا بگیرید!**
- ← سر و گردن را با دستمال مرطوب خنک کنید!
- ← به کودک چیزی برای نوشیدن بدهید!

## در مواقع اضطراری چه باید کرد؟

### آفتاب‌سوختگی

#### علائم:

- ← پوست قرمزی که حالت کشیده شدن دارد و در صورت تماس دردناک است و گاهی تاول زده است
- ← کمک‌های اولیه
- ← پوست قرمز شده را با دستمال مرطوب (که خیلی سرد نیست) خنک کنید!
- ← به کودک به مقدار کافی چیزی برای نوشیدن بدهید!
- ← در مواقع زیر به مطب دکتر بروید:
  - وقتی نوزاد دچار آفتاب‌سوختگی شده است
  - وقتی کودک دچار آفتاب‌سوختگی همراه با تاول شده است
  - وقتی حال کودک خوب نیست.
- ← کودک که دچار آفتاب‌سوختگی شده نباید دیگر زیر آفتاب بماند!



### سایر اطلاعات



در خصوص موضوع نحوه عملکرد در گرما را در صفحه اینترنتی شهر لایپزیگ به نشانی زیر خواهید یافت:

[www.leipzig.de/hitzetipps](http://www.leipzig.de/hitzetipps)

## تعداد روزهای بسیار گرم در لایبزیگ هم بیشتر

می‌شود

وقتی دوره‌های گرم بودن هوا طولانی می‌شود، طوری که برای چندین روز دمای هوا در طول روز بیشتر از 30 درجه سانتی‌گراد است و شب‌ها هوا شرجی است و دماسنج زیر 20 درجه سانتی‌گراد نمی‌آید، سلامت انسان به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

## نوپایان در برابر گرما و آفتاب حساس هستند.

نوزادان و کودکان کوچکتر (تا پیش از دبستان) در روزهای بسیار گرم بیشتر اذیت می‌شوند. بدن آنها این قابلیت را ندارد تا دمای خود را با این شرایط تطبیق دهد.

نوزادان و نوپایان پوست بسیار حساسی دارند. پوست آنها نازکتر از پوست بزرگسالان است.

اگر نوزادان و نوپایان از گرما اذیت هم بشوند، نمی‌توانند آن را به زبان بیاورند. به همین دلیل والدین باید بسیار مراقب باشند!

## هشدار در برابر گرم شدن بیش از حد

اگر هوا گرم باشد، داخل خودرو خیلی سریع خیلی گرم می‌شود. گاهی برای این که داخل خودرو بسیار گرم شود، حتی چند دقیقه کافی است. این مسئله می‌تواند برای کودک شما خطر مرگ به همراه داشته باشد.

- ← هرگز کودک خود را تنها در خودرو نگذارید!
- ← هنگام رانندگی از آفتابگیر استفاده کنید!

## آب‌تنی حس خوب دارد – اما هرگز اجازه ندهید کودکان

کمسن بدون مراقبت در آب یا کنار آب بازی کنند!

## نوزادان باید در سایه بمانند

نوزادان نباید زیر آفتاب قرار بگیرند.

وقتی نوزاد در کالسکه نیست، نباید آن را زیر آفتاب گذاشت.

برای کالسکه چتر یا سایبان مخصوصی موجود است.

برای گردش و پیاده‌روی از هوای خنک صبحگاهی یا شامگاهی استفاده کنید.

برای نوزادان نباید از کرم ضدآفتاب استفاده کرد، چرا که پوست آنها هنوز خیلی حساس است.

نوزاد شما باید وقتی هوا گرم است، مایعات بسیاری دریافت کند. بیشتر از قبل به او شیر خود یا شیر خشک بدهید!

## نوپایان نباید مدت طولانی زیر آفتاب بمانند

بین ساعت 11 تا 16 شدت تابش خورشید زیاد است. هوا بسیار گرم می‌شود. در این زمان تا آنجا که ممکن است در خانه بمانید.

اگر از خانه بیرون می‌روید، مکان‌ها، پارک‌ها و زمین‌بازی‌های پرسایه را انتخاب کنید.

کودک شما باید وقتی هوا گرم است بیشتر مایعات مصرف کند. مرتب به کودکان یادآوری کنید که چیزی بنوشد.

در آبخوری‌های شرکت Leipziger Wasserwerke آب خنک برای نوشیدن در دسترس است. نقشه زیر موقعیت همه آبخوری‌ها را نشان می‌دهد: [www.l.de/trinkbrunnen](http://www.l.de/trinkbrunnen).

در سایت <https://refill-deutschland.de/> در نقشه‌ای می‌بینید که در کدام مکان‌ها اگر بطری آب خود را بدهید، به‌صورت رایگان برای شما در آن آب پر می‌کنند.

زیر سایه بروید و در آنجا استراحت کنید.

از پوست فرزند خود در برابر آفتاب محافظت کنید. به محافظت مناسب در برابر آفتاب با استفاده از لباس مناسب و کرم ضدآفتاب دقت کنید.

## مراقبت در برابر آفتاب از سر تا پا

برای کودکانی که هنگام گرما زیر آفتاب در فضای بیرون هستند، سه قانون زیر حکم می‌کند:

### 1. سر، گردن و گوش‌ها باید همیشه پوشیده باشند.

← از کلاه کپ یا دستمال سر دارای محافظ گردن و یا کلاه‌های لبه‌پهن استفاده کنید.

← عینک آفتابی با فیلتر فرابنفش از چشمان محافظت می‌کند.

### 2. بهترین محافظ بدن لباس گشاد است، مثل:

← پیراهن یا تی‌شرت نازک و آستین‌بلند،

← شلوار بلند و نازک،

← کفش سبک و بسته یا جوراب

← هنگام آب‌بازی بالاتنه باید با تی‌شرت پوشیده شده باشد.

### 3. روی هر قسمتی از بدن که با لباس پوشانده نشده است، باید کرم ضدآفتاب مالیده شود.

← از کرم ضدآفتاب یا اسپری ضدآفتاب مخصوص کودک با ضریب محافظت در برابر نور (LSF)

برابر با 50 و بیشتر استفاده کنید.

← نیم ساعت پیش از آن که بیرون بروید، برای کودک خود کرم ضدآفتاب بمالید. به این صورت کرم تأثیر خود را می‌گذارد و به‌خوبی از پوست محافظت می‌کند. مرتب باز هم برای کودک کرم بمالید.

← اگر کودک در آب بازی می‌کند، از کرم‌های ضدآب استفاده کنید.