



ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

SICAK HAVALARDAN KORUNMA

112



SICAK HAVALARDA SAĞLIĞI KORUMA

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), iklim değişikliğini 21. yüzyılda küresel sağlığa yönelik en büyük tehdit olarak nitelendirmektedir. Küresel ısınma ve iklim değişikliğine bağlı yaşanan aşırı sıcakların insanların sağlığı üzerinde birçok etkileri bulunmaktadır. Aşırı sıcak hava; ruhsal yönden insanlarda mutsuzluk, karamsarlık, agresiflik yapabilirken, fiziksel yönden aşırı terleme, yorgunluk, halsizlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı, bayılma hissi, nabız ve solunum sayısı artışı, deride kızarma, idrar renginde koyulaşma vb. belirtilerle ısı yorgunluğu/bitkinliği, ısı krampları ve sıcak çarpması yapabilmektedir.

SICAK ÇARPMASI/ETKİLENMESİ OLAN KİŞİLERE YAKLAŞIM

- ✓ 112'yi arayınız ve sağlık profesyonellerini bekleyiniz. Sağlık ekibi gelene kadar;
- ✓ Kişiyi gölge alana ya da bina içine alınız.
- ✓ Düz yatırınız ve ayakları hafif yukarıya kaldırınız.
- ✓ Vantilatör var ise kişinin karşısına koyunuz ve hava akımı sağlayınız.
- ✓ Islak havlu, buz paketi, ıslak sünger vb. ile kişinin boynunun iki yanı, koltuk altları, bilekleri, alnı ve kasık bölgelerine soğuk uygulayınız.
- ✓ Sıcaktan etkilenen kişinin bilinci açıksa ağız yoluyla su veriniz.
- ✓ Bilinci bulanık ise vücuduna spreyleme yöntemiyle ılık/serin su tatbik ediniz.

YÜKSEK SICAKLIĞA BAĞLI SAĞLIK ETKİLERİNDEN KORUNMA

- ✓ Yanınızda her zaman su bulundurunuz, düzenli olarak tüketiniz (en az 2,5 litre/gün).
- ✓ Şeker, kafein, alkol, baharatlı, yağlı, sıcak yiyecek-içecek tüketmeyiniz. Ayran, soda, meyve suyu, karpuz, salata, meyve gibi su içeriği yüksek içecek/yiyecek tüketiniz.
- ✓ Güneş ışığından kaçınınız, açık alana çıkmadan önce şapka ya da şemsiye kullanınız.
- ✓ Açık renkli, hafif, hava geçirgenliği olan pamuklu veya keten kıyafetler giyiniz.
- ✓ Kapalı alanlarda mümkünse klima veya vantilatör kullanınız.
- ✓ Günün sıcak saatlerinde (10.30-16.30) ağır işler yapmayınız.
- ✓ Bebekler, 6 yaşından küçük çocuklar, gebeler, 65 yaş üstü kişiler ve kronik hastalığı (Yüksek tansiyon, şeker, kalp, akciğer, karaciğer, böbrek, zihinsel vb.) olanlar gibi riskli grupların gündüz 10:30-16:30 arası açık alana çıkmasına izin vermeyiniz.
- ✓ Araç içerisinde çocuklarınızı veya evcil hayvanlarınızı bırakmayınız.
- ✓ Açık alanda (inşaat, bahçe, tarla, tesisat vb.) kalacaksanız, uygun kıyafetle, şapkalı, gölge ve serin ortamda sık sık su molaları kullanarak çalışınız.
- ✓ Ev ve işyerinizi soğutmak için gece havasını kullanınız.
- ✓ Gün içinde işyeri veya evin içindeki ısı yükünü; perde-panjur-kepenk ile ve olabildiğince elektrikli cihazlarınızı kapatarak azaltınız.
- ✓ Uykusuz kalmamaya özen gösteriniz.
- ✓ Günün başlangıcında ve sonunda ılık/soğuk suyla duş alınız.

