

گرمزدگی

- ۱- هنگام شرکت در مراسمها، مدت طولانی پیادهروی نکنید، هر زمانی لازم بود استراحت کنید یا از وسایل نقلیه‌ای که در مسیر هستند استفاده کنید.
- ۲- یک بادبزن کوچک و قمقمه آب برای نوشیدن و خنک نمودن صورت و بدن همراه داشته باشید.
- ۳- با پوشیدن کلاه دارای لبه‌های پهن و رنگ روشن می‌توان از ناحیه سر و صورت با ایجاد سایه، مراقبت کنید.
- ۴- به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنید.
- ۵- از وضعیت مسیرها اطلاع پیدا کنید.
- ۶- عرق‌سوز، تحریک پوستی است که به علت تعریق زیاد در آب و هوای گرم و با رطوبت بالا رخ می‌دهد.
- ۷- تظاهرات بیماری عرق‌سوز بصورت پوستی قرمز رنگ با تاول‌های کوچک می‌باشد.
- ۸- ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما همراه با تهوع، استفراغ، ضعف و بیحالی، اضطراب، بیقراری، سردرد، سرگیجه نشانه‌های بیماری گرمزدگی است.
- ۹- درمان گرمزدگی شامل استراحت، مصرف مایعات، خنک کردن محیط و مراجعه به پزشک است.