برگه اطلاع رسانی «محافظت از نوزادان و کودکان خردسال در هوای گرم و داغ

مخصوصاً برای نوزادان و کودکان خردسال مهم است که در گرما (به ویژه از 30 درجه سانتیگراد) به خوبی محافظت شوند. نکات و توصیه های زیر بایستی در این زمینه کمک کند:

- در صورت امکان با نوزادان و کودکان خردسال **از ساعت 10 تا 19 در خانه بمانید.**
- در هنگام **مقدار رطوبت هوای بالا** ،عرق ریختن که نقش پاکسازی در سیستم خنک کننده بدن را دارد ، به ویژه در نوزادان و کودکان خردسال نمی تواند خوب عمل کند، بنابر این دقت خاصی به مراقبت آن ها در برابر گرما و هوای داغ ، در آب و هوای مرطوب داشته باشید.
- نوزادان و کودکان خردسال باید **در هوای گرم و داغ به اندازه کافی مایعات بنوشند.** بنابراین، به نوزادان به دفعات بیشتر شیر و به کودکان خردسال به دفعات بیشتر غذا بدهید و همینطور به آن ها باید بیشتر آب برای نوشیدن داد. کم اشتهایی طبیعی است و جایی برای نگرانی ندارد.
- **از لباس های گشاد, سبک ، رنگ روشن** واز جنس پارچه نخی که جریان هوا از آن راحت عبور می کند استفاده کنید.
- به وسیله دستگاه خنک کننده هوا، **پنکه** (البته از جریان باد شدید دستگاه خنک کننده اجتناب کنید)، **حمام با آب ولرم** (دو بار در روز) و همینطور **کمپرس به وسیله پارچه با آب سرد ، خنک سازی کنید.**
- **رفتن به زمین بازی و فعالیت های بدنی** را به زمان های خنک تر صبح و یا عصرموکول کنید.
- هرگز **اجازه ندهید یک نوزاد و یا کودک خردسال (یا حیوان) در ماشین تنها بماند** - حتی برای یک لحظه.
  در یک ماشین پارک شده در هوای گرم نباید بیش از چند دقیقه بماند حتی اگر در ماشین یک کودک بزرگتر یا یک بزرگسا همراه او باشد. در صورت لزوم از پیاده شوید و یک مکان سایه دار برای ماندن انتخاب کنید.
- **سر نوزادان و کودکان خردسال** را زمانی که در خارج از منزل و در گرما وآفتاب هستند بپوشانید. قسمت هایی از **بدن را که با لباس محافظت نمی شوند** با کرم ضد آفتاب (فاکتور محافظت در برابر آفتاب 30+) محافظت کنید.
- در فضای باز، نوزادان و کودکان خردسال **باید در سایه بمانند.** اگر سایه در دسترس ندارید از چتر برای پوشاندن و محافظت از سر و بدن استفاده کنید.
- در کالسکه های سربسته و سقف **دار از ایجاد گرما در کالسکه با استفاده از (چتر یا سایبان) خودداری کنید.**
  توجه: پارچه ها یا پتوهایی را که تمام کالسکه را می پوشانند آویزان نکنید.
- در صورت تغییر **درجه حرارت بدن کودک** و یا علایم بارز دیگر مانند **خستگی غیر عادی ، خواب آلودگی** اگر شک دارید، **با شماره 1450 ویا با پزشک تماس بگیرید.**
- اگرنوزادان در زمان گرما و هوای داغ **بیمار** هستند (سرما خورده گی و به خصوص اسهال) و به این دلیل **شیر ویا مایعات کم می نوشند،** با پزشک تماس بگیرید و یا نزد پزشک بروید.

سوالات بیشتری در مورد گرما و هوای داغ دارید؟

شماره تلفن مربوط در زمان هوای گرم و داغ - 0800 880 800 (به شما در مورد چگونگی و بهترین شکل محافظت از کودک شیر خوار و خردسال وهمچنین خودتان در برابردشواری های زمان گرما و هوای داغ ، نکات و توصیه های شخصی می دهد.

کانال های آنلاین

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html

پزشکان اطفال، احتمالاً در آلمان (https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/babys-sind-hitzeempfindlicher-als-erwachsene/ وهمینطور با مشارکت کارشناسان تهیه و منتشر شده است. این برگه اطلاعاتی وسیله مرکز ملی کمک های اولیه پیشگیرانه (NZFH.at)یک بخش از اداره بهداشت وسلامتی اتریش(GÖG) و هم چنین بر اساس اطلاعات موجود در پورتال سلامت www.gesundheit.gv.at (به اینجا مراجعه کنید) وهم چنن انجمن فدرال