

مهم است که در گرما (به ویژه از 30 درجه سانتیگراد) به خوبی

صواباً بپوشانید و بکنند

مخ



- ← در صورت امکان با نوزادان و کودکان خردسال از ساعت 10 تا 17 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. بنابراین این دقت خاصی به مراقبت آن ها در برابر گرما و هوای داغ در طول روز و مرطوب داشته باشید.
- ← نوزادان و کودکان خردسال باید در هوای گرم و داغ به اندازه کافی مایعات بنوشند. 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 آشتهایی 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 (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 عصر موکول 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 بزرگسای 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 و آفتاب 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 سر بسته و سقف دار از ایجاد گرما در کالسکه با استفاده از (چتر یا سایبان) خودداری کنید.
- ← توجه: پارچه ها یا پتو هایی را که تمام کالسکه را می پوشانند آویزان نکنید.
- ← در صورت تغییر درجه حرارت بدن کودک و یا علائم بارز دیگر مانند خستگی غیر عادی خواب آلودگی اگر شک با شماره 1450 و یا با پزشک تماس بگیرید.
- ← اگر نوزادان در زمان گرما و هوای داغ بیمار هستند (سرما خورده گی و به خصوص اسهال) و به این دلیل شیر و یا 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 و همچنین خودتان در برابر دشواری های زمان گرما و هوای داغ، نکات و توصیه های شخصی می دهد.)



کانال های آنلاین

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

