

۱۷

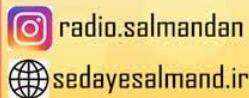


مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

نکاتی برای ایمن ماندن در هوای گرم

۶. لباس های سبک، رنگ روشن و گشاد بپوشید.
* پارچه های طبیعی مانند لباس نخی ممکن است خنک تر از الیاف مصنوعی و پلاستیکی باشند.
۷. پیراهن سفید رنگ نسبت به پیراهن مشکی خنک تر است و گرمای کم تری جذب می کند.
۸. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کلاه های لبه دار و محافظ تابستانی استفاده کنید.
۹. برای محافظت از چشم در مقابل نور آفتاب از عینک های طبی فتوکرومیک یا عینک آفتابی استفاده کنید.

ادامه دارد.....



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۸



مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

نکاتی برای ایمن ماندن در هوای گرم

۱۰. از کولر، پنکه و سایر وسایل خنک کننده در منزل استفاده کنید و شب ها برای تهویه مناسب فضای خانه یکی از پنجره ها را باز بگذارید (پنجره ها را از طریق توری مناسب ایمن کنید).
۱۱. اگر برای رفتن به مکان خنک تر نیاز به کمک دارید از یکی از اعضای خانواده یا دوستان کمک بگیرید.
۱۲. در فصل تابستان حتی الامکان کارها را اول صبح و ساعات پایانی روز که هوا خنک تر است انجام دهید.
۱۳. صبح وقتی که هوا خنک تر است به پیاده روی و ورزش کردن بپردازید و از فعالیت بدنی در هوای گرم خودداری کنید.

ادامه دارد.....



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



۱۹



مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

نکاتی برای ایمن ماندن در هوای گرم

۱۴. از پزشک خود سوال کنید که کدام یک از داروهای تجویزی، شما را بیشتر در معرض گرمزدگی و آفتاب سوختگی قرار می دهد.
۱۵. اگر ضروری نیست در هوای گرم بیرون نروید و وقت مناسب تری برای این کار انتخاب کنید.
۱۶. اگر مجبور به بیرون رفتن در هوای گرم هستید مقداری آب خنک همراه خود داشته باشید.
۱۷. سالمندان می توانند با دوستان خود به پارک های که وضعیت سایه خوبی دارند و خنک هستند به پیاده روی بپردازند.

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۲۰



مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

ضد آفتاب بزنید

یکی از عوامل خطر اصلی برای اکثر سرطان های پوست قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور مستقیم خورشید است. استفاده از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع برای تمام پوست های در معرض می تواند به جلوگیری از آفتاب سوختگی و سایر بیماری ها کمک کند.

از تهویه مطبوع استفاده کنید.

تا حد امکان زمان خود را در فضاهای دارای تهویه مطبوع بگذرانید. در طول روز به جایی بروید که دمای آن کنترل شود. به عنوان مثال، می توانید به یک مرکز سالمندان محلی بروید، در کتابخانه کتاب بخوانید یا در یک مرکز خرید قدم بزنید.

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان