**AŞIRI SICAKLARDAN EN ÇOK ETKİLENEN GRUPLAR**

* Dört yaşından küçük çocuklar,
* Yalnız yaşayan 65 yaş ve üzerindeki yaşlılar,
* Bakıma ihtiyacı olanlar,
* Hamileler,
* Aşırı kilolular,
* Açık alanda çalışanlar,
* Kronik hastalığı olanlar
* Sürekli ilaç kullanan kişiler,(özellikle tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, depresyon ve uyku ilaçları)
* Sokak çocukları ve evsizlerdir.

**AŞIRI SICAKLARDAN NASIL KORUNABİLİRİZ**

* Günün en sıcak saatlerinde (10.00-16.00) arası mecbur kalınmadıkça dışarı çıkılmamalıdır.
* Dışarıda açık renkli, hafif, bol ve sıkı dokunmuş kumaşlardan yapılan giysiler tercih edilmeli; geniş kenarlı ve hava delikleri olan şapka giyilmeli ve güneşin zararlı ışınlarından koruyan güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
* Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde (10.00-16.00) denize girilmemeli ve güneşlenilmemelidir. Bu saatlerin dışında denize girmek isteyenler güneşten koruyucu krem (en az 15 koruma faktörlü) kullanmalı, şapka ve gözlük gibi gerekli koruyucu önlemleri almalı ve uzun süre kesintisiz güneşlenmemelidir.
* Yoğun fizik aktivite spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
* Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar kapalı ve park etmiş araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Araçların iç ısıları, klima olsa dahi park edildikten çok kısa süre sonra yükselmektedir. Araç terk edilirken herkesin dışarı çıktığından emin olunmalıdır.
* Kapalı alanlar iyi havalandırılmalıdır.
* Güneş gören pencereler perde vb. güneşliklerle gölgelendirilmelidir.
* Vücut ısısının yükselmemesi için sık sık duş alınmalı; bunun mümkün olmadığı durumlarda ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslatılmalı veya silinmelidir.

 **BESLENME VE SIVI ALIMI**

* Her zamankinden daha fazla sıvı alınmalı, susuzluk hissi olmasa bile her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) sıvı tüketilmelidir.

 

* Sıvı alımında su içmek esas olmakla beraber, su dışı sıvı alımında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu,ıhlamur, kuşburnu gibi içecekler içilmeli, sıcak içeceklerden ziyade soğuk içecekler tercih edilmelidir. Kafein, alkol ve fazla miktarda şeker içeren içecekler vücuttan daha fazla sıvı kaybına yol açtığı için tüketilmemelidir. Kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulundurmalıdır.
* Mide kramplarına neden olabileceği için çok soğuk ve buzlu içecekler tercih edilmemelidir.

 

* Eğer doktor tarafından sıvı alımı kısıtlanmış veya idrar söktürücü ilaç kullanılması söz konusu ise ilgili doktora başvurmak gerekir.
* Dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin, tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulma riski olan besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarında hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.
* Yaz aylarında özellikle rota virüslerine bağlı olarak bebek ve çocuklarda yaygın olarak ishaller görülebiliyor. Bunu önlemek için el hijyenine önem gösterilmeli, sebze ve meyveleri yemeden önce iyice yıkamalı ve ishali olan çocuğunuzu en yakın sağlık kuruluşuna getirmelisiniz.
* Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemeklerde bitkisel sıvı yağlar kullanılmalıdır. Yemekleri pişirirken haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.

**AŞIRI SICAKLARIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ**

* **Güneş veya Sıcak Çarpması:** Aşırı sıcağa maruz kalma sonucu vücut ısısı yükselir ve 10-15 dakika içerisinde 40-41°C üstüne çıkabilir. Deri kuru, kırmızı ve sıcaktır, terleme yoktur, bulantı - kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, göz çukurlarının belirginleşmesi ve görme netliğinin bozulması ile komaya kadar gidebilen şuur bulanıklığı veya kaybı vardır. Acil olarak tedavi edilmezse kalıcı hasara veya ölüme neden olabilir.

***İlk yardımda;*** Kişi hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınmalı, sıkı giysileri gevşetilmeli, soğuk su veya soğutucularla (vantilatör, klima vb.) soğutulmaya çalışılmalı, kesinlikle içmesi için sıvı verilmemeli ve en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

**Sıcak Bitkinliği:** Uzun süre aşırı sıcağa maruz kalma ve yeterli miktarda sıvı almamaya bağlı su ve mineral kaybıyla meydana gelir. Daha sıklıkla yaşlılarda, yüksek tansiyonu olanlarda ve güneş altında çalışanlarda görülür. Aşırı terleme, yorgunluk, halsizlik, bayılma hissi, nabız hızlanması, ateş yükselmesi belirtileriyle kendini gösterir. Deri soğuk ve nemlidir, nabız hızlı ve zayıftır, solunum hızlı ve yüzeysel, şuur açıktır.

***İlkyardım;*** Uygun ve zamanında yapılırsa genel durum hızla düzelir. Serin bir yerde istirahata alınan hastanın giysileri gevşetilip, sırt üstü yatırılarak bacakları yükseltilir. Islak havlu veya bezle serinletilmeye çalışılır. Bol miktarda sıvı verilir; özellikle de tuzlu ayran içirilir. Yaklaşık 1 saat içerisinde kişinin genel durumu düzelmezse mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir.



**Sıcak krampları:** Aşırı aktivite sonucunda terlemeye bağlı olarak vücutta hızlı bir su ve tuz kaybı meydana gelir. Düşük tuz seviyeleri kaslarda sıcak kramplarına neden olabilir. Genellikle karın, bacak ve kol kaslarının fiziksel aktivite sırasında ağrılı spazmlarıyla meydana gelir.

* Sıcak krampları için tıbbi tedaviye gerek yoktur, kişinin yaptığı aktivite durdurulmalı, sakin ve serin bir yerde oturtulmalıdır, meyve suyu veya mineralli içecekler içirilmelidir. Kramp meydana geldikten sonra en az birkaç saat fiziksel aktivitede bulunulmamalı, bir saat içerisinde geçmezse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

**Güneş Yanıkları:** Güneş yanıklarında deri kızarık, ağrılı ve aşırı derecede sıcaktır. Eğer etkilenen kişide ateş, bül (su toplanması) ve şiddetli ağrı varsa veya 1 yaşından küçükse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Güneş yanığından korunmak için güneş ışığına maruz kalmaktan kaçınılmalı, güneş yanığı olan yerler soğuk su ile silinmeli, etkilenmiş bölgelere nemlendirici tıbbi losyon sürülmelidir. Yağ, salça, yoğurt ve diş macunu vb. maddeler kesinlikle sürülmemeli, büller patlatılmamalıdır.

**Sıcak Döküntüsü (İsilik):** Sıcak ve nemli havalarda aşırı terlemeye bağlı olarak derinin tahrişidir. Her yaşta görülmekle birlikte sıklıkla bebeklerde görülür. Küçük kızarıklıklar şeklindedir. Sıklıkla boyun, göğüs, dirsek iç yüzü gibi kıvrım yerlerinde görülür. Kızarık bölgeler kuru tutulmalı, daha serin ve daha az nemli ortam sağlanmalıdır.

**Güneşin Geç Dönem Etkileri:** Güneş ışınlarının sağlık üzerine oldukça önemli olumlu etkileri mevcuttur. Uzun süre maruz kalındığında olumsuz etkiler de ortaya çıkabilir. Ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt gelişimi, deri kanseri ve güneş lekelerinin ortaya çıkması bu olumsuz etkilerindendir.

* Yaz mevsiminin gelmesiyle klima kullanımında artış yaşanırken bilinçsiz serinlenilmemeli, sıcak ortamdan bir anda soğuk ortama maruz kalınmamalıdır. Klima kullanımı boyun, bel, göğüs ve sırt ağrısı şikayetlerini de beraberinde getirdiğinden, ortamı aşırı soğutmamalıdır. Aşırı soğuk ve kuru havaya sürekli maruz kalınması, kişinin vücut direncinin düşmesine ve kolaylıkla üst solunum yolu hastalıklarına hatta zatürreye kadar giden akciğer hastalıklarına yakalanılmasına neden oluyor. Ayrıca klimaların üflediği soğuk havaya direkt maruz kalmak, yüzdeki sinir kılıfını etkiler. Ödem ve yüz felci yapar. Kas ağrılarına, kas tutulmalarına neden olabilir.

|  |
| --- |
| **ZONGULDAK UZUNMEHMET** |
| **GÖĞÜS ve MESLEK** |
| **HASTALIKLARI HASTANESİ** |

****

DİKKAT AŞIRI SICAKLAR GELİYOR.

 

**Mithatpaşa Mah. Hayribey Sok. No:37**

**67040 / ZONGULDAK**

[**www.** **uzunmehmetghh.saglik.gov.tr**](http://www.uzunmehmet.gov.tr)

**0(372) 251 43 61-62-63-64-65**

**FAX: 2537025**