

# نکاتی برای جلوگیری از گرمازدگی

ISNA



از حال رفتن



حالت تهوع



ضربان سریع قلب



سردرد



سرگیجه

علامه گرمازدگی را به خاطر بسپارید

کودکان را حتی برای مدتی کوتاه، در خودرو تنها نگذارید



دوش آب سرد بگیرید



مصرف الکل تأثیرات گرمازدگی را افزایش می‌دهد



لباس‌های آزادتر، سبک و رنگی بپوشید



در گرماهای شدید، هر ساعت یکبار بین دو تا چهار لیوان آب بنوشید



از کلاه شاداب استفاده کنید



در گرمترین ساعات روز، سعی کنید در خانه بمانید



مصرف غذاهای شور و پروتئینی را به حداقل برسانید



میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید

منبع داده‌ها: The New York Times

ISNA / Design: Pedram Aghaei