



شرکت سهامی برق منطقه ای خوزستان  
(استانهای خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد)

# راه های پیشگیری از گرمزدگی

- از آشامیدن آب های مخصوص فضای سبز خودداری نمایید زیرا دارای میکروب های بیماری زا می باشند.
- از تهیه و خرید انواع فالوده، شربت، نوشیدنی های خنک و ... از فروشندگان دوره گرد خودداری نمایید.
- تا حد امکان از بستنی های پاستوریزه صنعتی به جای بستنی های سنتی استفاده کنید.
- به علت فساد سریع مواد غذایی از خرید هر نوع ماده غذایی از دست فروشان خودداری نمایید.
- فست فود را از دکه های خیابانی نخرید. زیرا فاقد یخچال برای نگهداری مواد غذایی اولیه هستند.
- به علت فساد سریع مواد غذایی، غذاهای پخته شده ی گرم را حداکثر تا دو ساعت پس از پخت مصرف نمایید.
- در سفرهای تابستانه از غذاهایی که در آن تخم مرغ یا مواد با پایه شیر مثل سس مایونز به کار رفته است، استفاده نکنید.
- از شنا کردن در کانال های روباز آب به علت خطر ابتلا به انواع عفونت های گوارشی و پوستی خودداری نمایید.
- از خرید آب میوه در بطری های بسته بندی فاقد مجوز بهداشتی حتی با آرم سیب سازمان غذا و دارو، به علت استفاده از رنگ و اسانس غیرمجاز اکیداً خودداری کنید.

**کمیته مدیریت بحران و پدافند غیر عامل**



شرکت سهامی برق منطقه ای خوزستان  
(استانهای خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد)

# راه های پیشگیری از گرمزدگی

- از حضور در فضای آزاد و پیاده روی طولانی مدت و فعالیت های فیزیکی زیر نور خورشید خودداری کنید.
- در فضای آزاد از کلاه های لبه دار و لباس های نخی با رنگ روشن استفاده نمایید.
- در فضای آزاد از عینک آفتابی استاندارد و کرم ضد آفتاب مناسب برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده نمایید.
- استحمام مداوم داشته باشید.
- در آشامیدنی های روزانه از خاکشیر، تخم شربتی و آبلیمو استفاده نمایید.
- از خروج سالمندان، کودکان و بیماران قلبی عروقی به بیرون از ساختمان جلوگیری کنید.
- زمانی که مجبور به فعالیت در محیط باز هستید، تعداد دفعات استراحت و فاصله انداختن بین کار را رعایت نمایید.
- کودکان خود را در اتومبیل تنها نگذارید.
- در بیرون منزل از آشامیدن آب هایی که به سلامت آن ها اطمینان ندارید پرهیز کنید.
- در بیرون منزل از آب های بطری شده ی استاندارد استفاده نمایید.
- از یخ هایی که روی سطوح آلوده و در تماس با دست افراد مختلف قرار گرفته اند استفاده نکنید.