

در صورت وجود نشانههای زیر فوری با اورژانس (115) تماس بگیرید:

- درجه حرارت بدن بالای 5/39 درجهی سانتیگراد باشد.
- تعداد ضربان قلب در دقیقه افزایش یاقته باشد (تندی طپش قلب)
- کاهش تعریق
- گیجی به صورتی که فرد موقعیت زمانی، مکانی را نداند.
- کاهش سطح هوشیاری
- تشنج
- پوست قرمز، خشک و گرم

1- با اورژانس (125) تماس بگیرید.
گرمازدگی یک اورژانس پزشکی است.

2- دمای بدن را به سرعت کاهش دهید.
- فرد را از قرار گرفتن در معرض آفتاب، خارج کنید.
- فرد را زیر دوش آب خنک یا در درون وان آب خنک ببرید یا آب خنک به بدن او بپاشید یا پارچههای خیس شده با آب خنک را در زیر بغل، گردن و کشالهی ران قرار دهید. فرد را در معرض باد پنکه قرار دهید تا به خنک شدنش بیشتر کمک شود. این روشها سبب خنک شدن سریع فرد می شود.
- خنک کردن فرد را تا جایی ادامه دهید که دمای بدنش به 38 تا 5/38 درجهی سانتیگراد برسد.
- به فرد گرما زده هیچ نوع مایعاتی ننوشانید.

3- درمان علایم
اگر فرد دچار تشنج شده، او را به گونهای نگه دارید که حین تشنج آسیب نبیند.
اگر فرد دچار استفراغ شده، وی را به پهلو بخوابانید تا راههای هوایی وی با استفراغ مسدود نشود.

4- پیگـــــیری
در بیمارستان پزشک کم آبی بدن را جبران نموده و در صورت نیاز کاهش ومای بدن را ادامه خواهد داد.