

مراکز سرمایشی و کووید-19

دمای بالا تهدیدی جدی برای سلامت عموم افراد است. قرار گرفتن در معرض دمای بالا یا حرارت زیاد، رطوبت و کیفیت هوای پایین می‌تواند منجر به بروز انواع مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های مربوط به گرما مانند گرمازدگی، گرم‌زدگی، و حتی مرگ شود. مراکز سرمایشی محل‌هایی معین هستند که برای تأمین آرامش و ایمنی در زمان دمای بالا برای کسانی که محلی خنک و یا دستگاه تهویه هوا ندارند. این یکی از راهکارهای این شهرستان، شهرها و مؤسسات خیریه برای حفاظت از سلامت عموم در مواقع گرماست.

1. مراکز سرمایشی چیست؟

مراکز خنک کننده مکان‌هایی در جامعه هستند که در زمان هوای گرم می‌توانید آنجا خنک شوید، خصوصاً اگر به دستگاه تهویه هوا دسترسی ندارید. مراکز سرمایشی شامل مراکز سرپوشیده مجهز به تهویه مطبوع دولتی مانند کتابخانه‌ها، سرای محله‌ها و مراکز سالمندان می‌باشند.

2. آیا مراکز سرمایشی در طول این بیماری همه‌گیر باز هستند؟

بله، زیرا بسیاری از اماکن، مانند کتابخانه‌ها، سرای محله‌ها، مراکز تفریحی، و کسب و کارهای خصوصی مانند کافی شاپ‌ها، مراکز خرید یا سالن‌های سینما به علت این بیماری همه‌گیر موقتاً تعطیل هستند. شما می‌توانید در این نشانی [اطلاعات مرکز سرمایشی نزدیک خود](#) را کسب کنید، یا می‌توانید با 211 تماس بگیرید.

3. آیا مراجعه به مراکز سرمایشی بی‌خطر است؟

سلامت و ایمنی کارکنان و بازدیدکنندگان مراکز سرمایشی اولویت اول ماست. این شهرستان اصلاحاتی را در برنامه‌های مرکز سرمایشی شهرها به وجود آورده است تا اطمینان حاصل کند که آنها می‌توانند بدون خطر در زمان گرمای شدید فعالیت کرده و از فرمان افسر بهداشت و الزامات مربوط به فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) متابعت نمایند. این تدابیر احتیاطی شامل:

- پذیرش. به کارکنان و بازدیدکنندگان دستور داده می‌شود که چنانچه حالشان مساعد نیست در منزل بمانند. از هر فردی که علائم بیماری را گزارش یا بروز دهد، درخواست می‌شود که مرخصی گرفته و در پی مراقبت‌های پزشکی مناسب باشد.
- پوشش‌های صورت. به استثنای کودکان زیر 2 سال، بدون استفاده از پوشش صورت، هیچ یک از میهمانان و کارمندان اجازه حضور در مراکز سرمایشی را نخواهند داشت.
- فاصله گذاری فیزیکی. به کارکنان و بازدیدکنندگان توصیه می‌شود با ایستادن به فاصله حداقل شش فوت از سایر افراد، به جز اعضای خانوار، فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) را رعایت کنند. میزها، صندلی‌ها و سایر چیدمان‌های فیزیکی بگونه‌ای قرار داده می‌شوند تا فاصله گذاری مناسب را تضمین نمایند. حداکثر ظرفیت اشغال برای جلوگیری از ازدحام به حداقل نصف کاهش خواهد یافت.
- اطلاع رسانی. تابلوهایی در سرتاسر مراکز سرمایشی نصب خواهد شد که به کارکنان و بازدیدکنندگان اقدامات حفاظتی کلیدی را یادآور می‌شود؛ از جمله: نحوه صحیح پوشیدن پوشش‌های صورت (پوشاندن بینی و دهان)، شستن دست‌ها، پوشاندن عطسه‌ها و سرفه‌ها، و اجتناب از لمس صورت خود.

مراکز سرمایشی و کووید-19

- تجهیزات پیشگیری. ضدعفونی کننده دست در ورودی‌ها و فضاهای مشترک قرار خواهد گرفت. در دستشویی‌ها ذخیره کافی از تجهیزات جهت شستشوی دست با آب و صابون وجود خواهد داشت.
- وعده‌های غذایی. آب بسته بندی شده در دسترس خواهد بود. به میهمانان توصیه می‌شود که همراه خود غذا و نوشیدنی بیاورند. تحویل مواد غذایی مجاز خواهد بود. برای نگهداری غذا یخچال و یا محل ذخیره‌ای وجود نخواهد داشت. اشتراک گذاری وعده‌های غذایی، غیر از با اعضای خانوار، مجاز نخواهد بود.
- نظافت. مراکز سرمایشی از رویه‌های نظافتی و ضدعفونی پیروی می‌کنند. سطوح غالباً لمس شده مانند دستگیره در، نرده، پیشخوان، صندلی، توالت، و کف بیشتر از معمول تمیز می‌شوند. زباله‌ها به طور منظم جمع آوری و دفع می‌شوند.

4. چرا گذراندن زمان در اماکن تهویه هوا مهم است؟

هنگام هوای گرم، به ویژه طی چند روز گرمای مداوم و دمای شبانه‌روز بالا، صرف روزانه حداقل چند ساعت در تهویه مطبوع می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما کمک کند. تهویه مطبوع به خصوص اگر مسن‌تر هستید، فرزند بسیار جوان دارید، یا شرایط پزشکی خاصی داشته باشید، حائز اهمیت است.

5. بیماری مرتبط با گرما چیست؟

بیماری مرتبط با گرما زمانی رخ می‌دهند که بدن قادر به خنک کردن خود نیست. شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به گرمادگی یا آفتاب‌زدگی، گرماتکیدگی، گرفتگی عضلات ناشی از گرما و عرق سوز شدن است. درباره شناسایی علائم بیماری مرتبط با گرما و کارهایی که باید انجام دهید، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

6. برای خنک شدن در زمان گرمای شدید چه کارهای دیگری باید انجام دهیم؟

اگر نمی‌توانید به یک مرکز سرمایشی بروید، سعی کنید کرکره‌ها ببندید و پرده‌ها را بکشید، آب فراوان یا مایعات غیرالکلی و بدون کافئین مصرف کنید، دوش خنک بگیرید یا حمام کنید، فعالیت‌های پرتکاپو را محدود کرده، و سعی کنید از اجاق یا فر استفاده نکنید.

7. برای کسب اطلاعات بیشتر با چه کسی می‌توانم تماس بگیرم؟

اگر سؤالی دارید، لطفاً جهت دریافت راهنمایی با شماره 211 تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره، لطفاً به صفحه *سالم ماندن در گرما* این شهرستان به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm> مراجعه نمایید.