

مراکز سرمایشی و کووید-19

دمای بالا تهدیدی جدی برای سلامت عموم افراد است. قرار گرفتن در معرض دمای بالا یا حرارت زیاد، رطوبت بالا و کیفیت هوای پایین می‌تواند منجر به بروز انواع مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های مربوط به گرما مانند خستگی گرمایی، گرم‌زدگی، و حتی مرگ شود. مراکز سرمایشی محل‌های مشخصی هستند که برای کسانی که مکانی خنک یا دستگاه تهویه ندارند، در دمای زیاد آرامش و ایمنی فراهم می‌آورند. این اقدام یکی از راهکارهای شهرستان، شهرها و مؤسسات خیریه برای حفاظت از سلامت عموم در مواقع گرم است. حتی با افزایش پوشش واکسیناسیون در شهرستان لس آنجلس، همچنان اتخاذ اقدامات پیشگیرانه ضروریست زیرا استفاده از مراکز سرمایشی می‌تواند به‌طور بالقوه به محیطی برای خطر فزاینده سرایت کووید-19 میان مراجعان و کارکنان تبدیل شود.

1. مراکز سرمایشی چیست؟

مراکز سرمایشی مکان‌هایی واقع در جامعه هستند که وقتی هوا گرم است، به‌ویژه اگر به دستگاه تهویه دسترسی ندارید، می‌توانید آنجا خنک شوید. مراکز سرمایشی مراکز سرپوشیده مجهز به تهویه مطبوع دولتی مانند کتابخانه‌ها، سرای محله‌ها و مراکز سالمندان را شامل می‌شوند.

2. آیا مراجعه به مراکز سرمایشی بی‌خطر است؟

سلامت و ایمنی کارکنان و مراجعان مراکز سرمایشی مهم‌ترین اولویت است. این شهرستان تغییراتی را در برنامه مرکز سرمایشی شهرها ایجاد کرده است تا از فعالیت ایمن آنان در گرمای شدید و تبعیت از فرمان‌های فعلی افسر بهداشت اطمینان حاصل کند. این تدابیر احتیاطی شامل:

- **پذیرش.** غربالگری علائم برای تمامی مراجعان و کارکنان انجام می‌شود از جمله داوطلبان، فروشندگان، پیمانکاران یا سایر کارکنان واردشونده به مرکز سرمایشی. غربالگری علائم تمام کارکنان باید در آغاز نوبت کاری انجام شود.
- **ماسک‌های صورت.** فارغ از وضعیت واکسیناسیون کووید-19، زدن ماسک برای تمام افراد حاضر در مرکز سرمایشی الزامیست. غیر از کودکان زیر 2 سال و کسانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی نباید ماسک بزنند، هیچ یک از کارکنان یا میهمانان اجازه نخواهند داشت بدون زدن ماسک به مرکز سرمایشی وارد شوند. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در این نشانی مشاهده فرمایید: <http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>
- **اطلاع‌رسانی.** تابلوهایی در سرتاسر مراکز سرمایشی نصب خواهد شد که به کارکنان و مراجعان اقدامات حفاظتی اساسی را یادآور می‌شود؛ از جمله: نحوه صحیح پوشیدن ماسک (با پوشاندن بینی و دهان)، شستشوی دست‌ها و پوشاندن عطسه و سرفه.
- **تجهیزات پیشگیری.** ضدعفونی کننده دست در ورودی‌ها و فضاهای مشترک قرار خواهد گرفت. در دستشویی‌ها ذخیره کافی از تجهیزات کافی شستشوی دست با آب و صابون موجود خواهد بود.
- **وعده‌های غذایی.** آب بسته بندی شده در دسترس خواهد بود. به مراجعان توصیه می‌شود همراه خود غذا و نوشیدنی بیاورند. تحویل مواد غذایی مجاز خواهد بود. یخچال یا مکانی برای نگهداری غذا وجود نخواهد داشت. اشتراک گذاری وعده‌های غذایی، غیر از با اعضای خانوار، مجاز نخواهد بود. از مراجعانی که مایل به خوردن یا آشامیدن در مرکز سرمایشی هستند درخواست می‌شود زمانی بخورند یا بیاشامند که فقط در محوطه تعیین شده نشسته باشند. ماسک‌ها را فقط زمانی می‌توان بصورت موقت برداشت که مراجعان به‌طور پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن باشند. در غیر این صورت، در تمام مدت، زدن ماسک الزامیست.
- **نظافت.** اگر فردی بیمار است، مراکز سرمایشی از رهنمودهای نظافتی و ضدعفونی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) مربوط به مراکز اجتماعی و مراکز نظافتی پیروی خواهند کرد.

مراکز سرمایشی و کووید-19

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

هنگام هوای گرم، به ویژه طی چند روز گرمای مداوم و دمای بالای شبانه‌روز، 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، فرزندان بسیار خردسال دارید، یا [شرایط پزشکی خاصی](#) دارید، حائز اهمیت است.

4. بیماری مرتبط با گرما چیست؟

بیماری مرتبط با گرما زمانی رخ می‌دهند که بدن قادر به خنک کردن خود نیست. شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به گرما 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.](#)

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

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

6. 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 وب حفظ سلامت در گرما این شهرستان به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm> مراجعه نمایید.