

مراکز سرمایشی و کووید-19

دمای بالا تهدیدی جدی برای سلامت عموم افراد است. قرارگیری در معرض دمای بالا یا حرارت زیاد، رطوبت بالا و کیفیت هوای پایین می‌تواند منجر به خستگی ناشی از گرما، گرم‌زدگی، و حتی مرگ شود. مراکز سرمایشی مکان‌هایی هستند که افراد می‌توانند در صورت نداشتن مکانی خنک یا دستگاه تهویه در خانه، برای رهایی از گرما به آنجا بروند. به منظور حفاظت از مراجعان و کارکنان، اقدامات پیشگیرانه کووید-19 در مراکز سرمایشی الزامیست.

1. مرکز سرمایشی چیست؟

مراکز سرمایشی مکان‌هایی واقع در جامعه هستند که وقتی هوا گرم است، به‌ویژه اگر به محل‌های دارای دستگاه تهویه، مانند کتابخانه‌ها، مراکز انجمنی و مراکز سالمندان دسترسی ندارید، می‌توانید آنجا خنک شوید.

2. آیا مراجعه به یک مرکز سرمایشی بی‌خطر است؟

بله. سلامت و ایمنی کارکنان و مراجعان مراکز سرمایشی مهم‌ترین اولویت‌مان است. اقدامات پیشگیرانه کووید-19 شامل موارد زیر است:

- **پذیرش.** افراد مبتلا به کووید-19 یا کسانی که علائم کووید-19 دارند، اجازه ندارند داخل شوند. مخاطبین نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 اجازه دارند داخل شوند مادامی که علائمی نداشته باشند، در تمام مدت یک ماسک محافظت‌کننده بپوشند و حداقل شش فوت از سایر خانوارها فاصله گیرند.
- **ماسک‌ها.** ماسک‌ها الزامی هستند، به‌جز برای کودکان زیر 2 سال و افراد دچار ناتوانی‌های خاص. بدون ماسک، هیچ یک از کارکنان یا میهمانان اجازه ورود به مرکز سرمایشی را نخواهند داشت. به [قوانین پوشیدن ماسک و توصیه‌ها](#) کووید-19 مراجعه نمایید.
- **اطلاع‌رسانی.** علامت‌هایی در داخل نصب شده که اقدامات حفاظتی کلیدی را به کارکنان و مراجعان یادآوری می‌کند. این موارد شامل استفاده از ماسک، طرز پوشیدن ماسک تنفسی، شستشوی دست و فاصله‌گذاری فیزیکی است. چنانچه خوردن یا آشامیدن مجاز باشد، علامت‌ها همچنین به مراجعان یادآوری می‌کنند که باید آنان باید هنگام خوردن یا آشامیدن نشسته باشند و نباید ماسک را از صورت خود بردارند مگر زمانی که به‌طور پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن هستند.
- **تجهیزات پیشگیری.** در دستشویی‌ها ذخیره کافی از تجهیزات کافی شستشوی دست با آب و صابون موجود است.
- **نظافت.** مراکز سرمایشی از [رهنمودهای نظافتی و ضدعفونی مجموعه‌های اجتماعی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها](#) تبعیت کنند.

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

وقتی هوا گرم است، صرف روزانه حداقل چند ساعت در تهویه مطبوع می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما کمک کند. این امر به‌ویژه زمانی اهمیت دارد که روزهای زیادی با گرمای مداوم و دمای بالای شبانه‌روز همراه بوده است. تهویه مطبوع به خصوص برای کسانی که مسن‌تر هستند، فرزندان بسیار خردسال، یا آنهایی که [شرایط پزشکی خاصی](#) دارند از اهمیت ویژه برخوردار است.

مراکز سرمایشی و کووید-19

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، برخی اقداماتی که می‌توانید برای خنک شدن در زمان گرمای شدید انجام دهید در زیر آمده است:

- در خانه خود کرکره‌ها را ببندید و پرده‌ها را بکشید تا نور خورشید به داخل نتابد
- آب فراوان یا مایعات غیرالکلی و بدون کافئین بنوشید
- دوش خنک بگیرید یا حمام کنید
- فعالیت‌های پرتکاپو، مانند ورزش در فضای باز را محدود کنید
- از استفاده از اجاق یا فر خود اجتناب کنید

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

اگر هر سؤالی دارید، لطفاً با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

اگر هر سؤالی دارید، لطفاً با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.

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.