

# Երեխաները և տաքը — Պաշտպանեցե՛ք նորածինները, երեխաները և պատանիները

## Ձեր երեխան ապահով պահեցե՛ք տաք օդի ատեն

Ուշադիր եղե՛ք, որ ձեր երեխան գերտաքութիւն չունենայ: Երեխաները տաքէն կրնան լուրջ առողջապահական խնդիրներ ունենալ, նոյնիսկ թեթև տաքութեամբ օրերուն:

### Ջերմային հիւանդութեան ախտանիշները

- Չոր մորթ, չոր բերան կամ առատօրէն քրտնիլ
- Գոց գոյնի մէջ կամ շատ քիչ մէջ
- Առանց արցունքներու լաց
- Մկանային պրկումներ
- Սիրտի արագ բաբախում կամ արագ շնչառութիւն
- Գլուխի ցաւեր, գլխապտոյտ կամ դիրազրզոութիւն

### Ջերմային կաթուած – անմիջապէս հեռաձայնեցե՛ք 911

- Սրտխառնութիւն կամ փսխել
- Շփոթութիւն կամ քնոտութիւն
- Ծանրացած լեզու
- Ուշաթափութիւն
- Բարձր ջերմութիւն

## Ե՛րբ հեռաձայնել օգնութեան համար

- Հեռաձայնեցե՛ք ձեր երեխային բժիշկին կամ անմիջապէս բուժարանը գացե՛ք, եթէ ձեր երեխան չի կրնար զովանալ:
- Անմիջապէս հեռաձայնեցե՛ք 911, եթէ ձեր երեխան ունի ջերմային կաթուածի ախտանիշներ, որոնք կրնան մահացու ըլլալ:

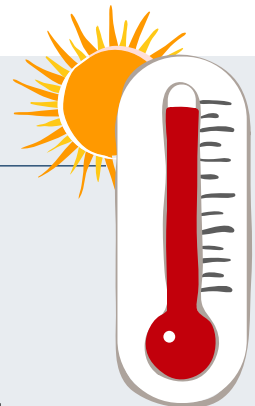
## Երեխաները ջերմային հիւանդութեան յաւելեալ վտանգի տակ են, եթէ անոնք...

- չեն կրնար ձեզի ըսել, երբ կը տաքնան:
- Կապուած են ինքնաշարժի նստատեղիի կամ մանուկներու կառքի մը մէջ:
- Աշխուժ են բացօթեայ մարզանքներու մէջ:
- Կը կրեն ծանր ծածկով մարզական հանդերձանք (օրինակ՝ ուսադիրներ կամ սաղաւարտներ):
- Կ'ապրին կամ դպրոց կը յաճախեն քիչ շուք ունեցող շրջանի մը մէջ կամ շատ ճամբաներով և կառատուններով տարածքի մը մէջ:
- Չեն կրնար դիրութեամբ հասնիլ զով վայր մը, օրինակ՝ զովանալու կեդրոն, առևտուրի կեդրոն կամ օդորակիչով զովացուած այլ տարածք:
- Ունին առողջական վիճակ մը, որ անոնց ջերմային հիւանդութիւն ստանալը աւելի հաւանական կը դարձնէ: Հարցուցե՛ք ձեր բուժաշխատողին, որ արդէօք ձեր երեխան աւելի շատ վտանգի տակ է:



## Ինչո՞ւ երեխաները աւելի յաճախ կը հիւանդանան տաքէն (ջերմային հիւանդութիւն):

- Երեխաները գերտաքութեան վտանգի տակ են իրենց փոքր չափին պատճառով, և անոնք նուազ կարողութիւն ունին կանոնաւորելու իրենց մարմինի հիմնական ջերմաստիճանը:
- Երեխաները զովանալու համար օգնութեան պէտք ունին աւելի զով տարածք տեղափոխուելու, աւելորդ հագուստները հանելու կամ խմելիք մը առնելու:
- Երեխաներու ջերմութեան հետ կապուած առողջական խնդիրները երթալով կ'աւելնան, քանի որ տաք եղանակը և ծայրայեղ օթթը դարձած են աւելի յաճախ:



# Երեխաներուն պաշտպանել ջերմային հիւանդութենէն

## Բոլոր երեխաներուն համար

- Ձեր երեխան երբեք մի՛ ձգէք շարուած ինքնաշարժի մը մէջ, նոյնիսկ եթէ պատուհանները բաց են:
- Ձեր երեխային ունայ-ունայ ջուր տուէք և յիշեցուցէք յաճախ խմել՝ նոյնիսկ նախքան անոնց խնդրելը:
- Ձեր երեխային տրամադրեցէք ջուրով հարուստ ուտելիքներ, օրինակ՝ ձմերուկ, շոմին (սպանախ), հատապտուղներ, վարունգ:
- Ձեր երեխան տարէք զովանալու կեդրոններ, առևտուրի կեդրոններ կամ օդորակիչով զովացուած այլ տարածքներ:
- Հովահարներ մի գործածէք, երբ ձեր տան մէջի ջերմաստիճանը 90° F (32°C)-էն բարձր է, քանի որ անոնք չեն զովացներ օդը և կրնան աւելի տաքցնել ձեր մարմինը:
- Սպունգով ջուր քսեցէք ձեր երեխային մորթին, որպէսզի աւելի արագ զովանայ: Միշտ հսկեցէք ձեր երեխաները լոգանքի վայրերուն կամ լողաւազաններուն մէջ:
- Երեխաներուն արտօնեցէք դուրսը խաղալ օրուան աւելի զով ժամերուն (առտու կանուխ և ուշ երեկոյեան): Ուշադիր եղէք, որ ձեր երեխան յաճախակի դադարներ առնէ՝ զովանալու, հանգստանալու և խմելու համար:
- Ձեր երեխային հագցուցէք լայն, բաց գոյնի հագուելիքներ:
- Ուշադիր եղէք, որ խաղային կառոյցները (օրինակ՝ սահնակները և օրօրոցները) և գետինը տաք չեն նախքան ձեր երեխային խաղալը, և ուշադիր եղէք, որ ձեր երեխան կօշիկներ հագնի խաղավայրին տաք մակերեսներուն վրայ՝ այրուածքներէ խուսափելու համար:



## Սորածիններուն և փոքր երեխաներուն համար

- Ձեր երեխան երբեք մի՛ ձգէք շարուած ինքնաշարժի մը մէջ, նոյնիսկ եթէ պատուհանները բաց են:
- Ուշադիր եղէք, որ ձեր երեխան առատօրէն ստանայ կուրծքի կաթ կամ կաթնախառնուրդ՝ խմելու համար:
- Եթէ դուք կուրծքով կաթ կու տաք, ուշադիր եղէք, որ շատ ջուր խմէք:
- Ուշադրութեամբ ստուգեցէք շորիկները: Եթէ ձեր երեխան 8 ժամ անցուցած է առանց միզելու, հեռաձայնեցէք ձեր երեխային բժշկին:
- Ձեր երեխային չափէն աւելի մի՛ կապէք: Երբ դուրսն էք, շուքին մնացէք:

## Երիտասարդ մարզիկներ

- Ուշադիր եղէք, որ ձեր երեխային մարզական ծրագիրը կը հետևի սահմանուած ուղեցոյցներուն՝ ջերմային հիւանդութիւնները կանխելու համար, ներառեալ՝ չեղեալ համարել գործունէութիւնը, երբ ջերմաստիճանը բարձր է:
- Քաջալերեցէք ձեր երեխան, որ ջուր խմէ փորձէն առաջ, փորձի ընթացքին և փորձէն յետոյ:
- Մարզիկները պէտք է վստահ ըլլան, որ ջուրով յագեցած են: Մէզը պէտք է լիմոնատի գոյն ըլլայ: Եթէ գոյնը գոց է, խնձորի հիւթի գոյնին պէս, պէտք է աւելի շատ ջուր խմեն:
- Ուշադիր եղէք, որ փորձի ընթացքին զովանալու ձևեր ըլլան (թաց անձեռոցներ, սառի տոպրակներ):
- Խնդրեցէք ձեր երեխայէն յաճախակի դադարներ առնել՝ գերտաքութենէ խուսափելու համար, յատկապէս աւելի տաք օրերուն:
- Աստիճանաբար աւելցուցէք փորձերու ուժգնութիւնը եղանակին առաջին երկու շաբթուան ընթացքին:

## Յաւելեալ տեղեկութիւններ երեխաներու և տաքութեան մասին



Յաւելեալ աղբիւրներու համար QR քոտը գործածեցէք կամ այցելեցէք [www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood](http://www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood)

