

سلام

ما، به عنوان تیم «مسیری برای ارتباط» (A Route To Connect) و شهروندان جهانی سیاره ما (Universal Citizens of our planet)، نیاز به اشتراک‌گذاری برخی اطلاعات با شما از طریق **گذرنامه** داریم.

ما امیدواریم که این **گذرنامه** هر جا که می‌روید همراه شما باشد. به همین دلیل آن را کوچک ساخته‌ایم، تا کاربردی و اندازه جیب شما باشد.

ما امیدواریم هر آنچه که درون این صفحات می‌خوانید در سراسر زندگیتان و هر سفری که از این لحظه می‌روید، به شما کمک نماید.

و همچنین، ما امیدواریم که شما این روز را که از ما **گذرنامه** دریافت کردید بیاد بیاورید. ما، برای اطمینان، شما را فراموش نمی‌کنیم!

سلام گرم،

تیم «مسیری برای ارتباط» شما

آب و هوای سرد- چه کاری انجام می‌دهید؟

- قبل از وقت‌گذرانی خارج از خانه در هوای سرد، الکل یا سیگار مصرف نکنید. الکل دمای هسته بدن را کاهش می‌دهد!

- به اندازه کافی مایعات (گرم) بنوشید و به اندازه کافی غذا بخورید و استراحت نمایید. تغذیه خوب به معنی مصرف کالری بیشتر نسبت به آنچه می‌سوزانید است، و این امر به بدن شما در بهتر سپری کردن سرما کمک خواهد نمود. بسیار مهم است که قند خون خود را به اندازه کافی بالا نگه دارید تا بدنتان انرژی کافی برای گرم ماندن در شرایط سرد را فراهم نماید.

- در هوای سرد به منظور حفاظت از بدن خود لباس مناسب بپوشید (کلاه، شال، دستکش، لباس چند لایه، غیره). همچنین، لباسی بپوشید که اندازه شما باشد!

یخ‌زدگی

یخ‌زدگی آسیبی است که در اثر انجماد به بدن وارد می‌شود. سرما زدگی در پوست که در معرض سرما قرار می‌گیرد رایج‌تر است، مانند گونه‌ها، بینی و گوش‌های شما. این مورد روی دست و پاهای شما نیز اتفاق می‌افتد.

علامت اولیه هشدار دهنده عبارتند از: بی‌حسی، از دست دادن حس یا احساس سوزش.

اگر مشکوک به یخ زدگی هستید فوراً از محیط سرد خارج شوید. به آرامی قسمت آسیب‌دیده را گرم کنید- اما مالش ندهید زیرا می‌تواند به پوست شما آسیب برساند! اگر بی‌حسی برطرف نشد به مراقبت‌های پزشکی مراجعه نمایید.

اگر پوست رنگ پریده یا قرمز شود و بسیار سرد باشد، ظاهر زمخت یا مومی شکل داشته باشد، شما ممکن است دچار یخ زدگی شده باشید. همچنین ممکن است احساس سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی داشته باشید. در یخ زدگی شدید و عمیق، ممکن است شما تاول زدن و درد را تجربه کنید.

اولین گام‌های کمک به یخ زدگی:

1. هیپوترمی را بررسی کنید. اگر مشکوک به هیپوترمی هستید کمک‌های اضطراری پزشکی دریافت کنید (اگر ممکن است).

علائم و نشانه‌های یخ زدگی عبارتند از: لرزش شدید، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و از دست دادن هماهنگی. اگر مطمئن نیستید، در این جزوه می‌توانید علائم مفصل‌تری از هیپوترمی بیابید.

2. پوست خود را از قرار گرفتن بیشتر در معرض سرما محافظت کنید. اگر بیرون هستید، دست‌های یخ‌زده را با کشیدن آن‌ها به طرف زیر بغل گرم کنید. از صورت، بینی یا گوش‌های خود از طریق پوشاندن ناحیه با دستکش‌های خشک محافظت کنید. قسمت آسیب‌دیده را مالش ندهید و هرگز برف را روی پوست سرمازده نمالید.

3. از محیط سرد خارج شوید. زمانی که شما در داخل هستید، لباس‌های خیس را در بیاورید.

4. به آرامی قسمت‌های یخ‌زده را مجدداً گرم کنید. دست و پاها را در آب گرم فرو ببرید- 99 تا 108 درجه فارنهایت (37 تا 42 درجه سانتیگراد)- به مدت 15 تا 30 دقیقه.

آب را از طریق قرار دادن دست یا آرنج آسیب‌دیده در داخل آن امتحان کنید- باید بسیار گرم، نه داغ حس شود. پوست یخ‌زده را با حرارت مستقیم، مانند اجاق گاز، لامپ گرمایی، شومینه یا صفحه گرم‌کن مجدداً گرم نکنید. اینکار ممکن است منجر به سوختگی شود.

5. اگر امکان دارد که قسمت‌های آسیب‌دیده دوباره یخ بزند، آن‌ها را گرم نکنید. اگر در حال حاضر گرم شده‌اند، آن‌ها را تاجایی گرم کنید که دیگر یخ نزنند.

6. از داروی مسکن استفاده کنید. اگر بیش از حد سرمازده شدید از ایبوپروفن (ادویل، موترین آی‌بی، و غیره) به منظور کاهش درد و التهاب استفاده کنید.

7. تا حد امکان روی پا یا انگشتان یخ‌زده راه نروید. اینکار بیشتر به بافت‌ها آسیب می‌رساند.

8. بدانید از پوست گرم شده چه انتظاری داشته باشید. اگر پوست قرمز شود و هنگام گرم شدن سوزن سوزن شود یا سوزش داشته باشد، جریان خون عادی در حال برگشتن است. اما اگر بی‌حسی یا درد در حین گرم کردن باقی بماند یا تاول ایجاد شود به دنبال فوریت‌های پزشکی باشید.

همچنین، این موارد را به ذهن بسپارید:

مراحل یخ زدگی:

1. **سرمازدگی**، یخ زدگی ملایم است که موجب تحریک پوست، باعث قرمزی، سوزن سوزن شدن و احساس سرما پس از بی‌حسی می‌شود. سرمازدگی به‌طور دائمی به پوست آسیب نمی‌رساند و می‌تواند با کمک‌های اولیه درمان شود.

2. **یخ زدگی سطحی**- پوست شما گرما حس می‌کند، نشانه درگیری جدی پوست است. ممکن است 24 تا 36 ساعت بعد از گرم کردن مجدد روی پوست تاول-های پر از مایع ظاهر شوند.

3. **یخ زدگی عمیق**- شما ممکن است بی‌حسی را تجربه کنید. مفاصل یا عضلات ممکن است دیگر کار نکنند. 24 تا 48 ساعت بعد از گرم شدن مجدد تاول‌های بزرگ ظاهر می‌شود. پس از آن، این قسمت سیاه و زمخت می‌شود و بافت می‌میرد.

هیپوترمی

هیپوترمی دمای پایین خطرناک، زیر 35 درجه سانتیگراد، بدن است. علل رایج عبارتند از:

-بیرون بودن در زمستان بدون لباس‌های محافظتی کافی

- سقوط از قایق به داخل آب سرد دریا

- پوشیدن لباس خیس در آب‌وهوای سرد و پرباد

- کارهای سنگین، نوشیدن مایعات کافی، یا نخوردن غذای کافی در آب‌وهوای سرد

با پیشرفت هیپوترمی، افراد به آرامی توانایی تفکر و حرکت را از دست می‌دهند. در واقع، ممکن است آن‌ها ندانند که نیاز به فوریت‌های پزشکی دارند. کسی که مبتلا به هیپوترمی است احتمالاً دچار یخزدگی می‌شود!

نشانه‌ها:

- خواب آلودگی

- ضعف و از دست دادن تعادل

- پوست سرد و رنگ پریده

- گیجی

- لرز غیرقابل کنترل (اگرچه در دمای بدن بسیار پایین ممکن است لرز متوقف شود)

- تنفس یا ضربان قلب آهسته

- بی‌حالی، ایست قلبی، شوک، و کما در صورت عدم درمان فوری ممکن است اتفاق بیافتد. هیپوترمی می‌تواند کشنده باشد.

اولین گام‌ها برای کمک به هیپوترمی:

1. فرد را به وارد دمای اتاق کنید و او را با پتو گرم کنید. اگر رفتن به داخل خانه ممکن نیست، فرد را دور از باد نگه‌دارید و با استفاده از یک پتو او را از زمین سرد جدا کنید. سر و گردن فرد را به منظور کمک به گرم نگه‌داشتن بدن بپوشانید.

2. هنگامی‌که داخل خانه هستید، لباس‌های خیس یا تنگ را درآورد و آن‌ها را با لباس خشک تعویض کنید.

3. فرد را گرم کنید. در صورت لزوم، از گرمای بدن خود به منظور کمک به گرم کردن استفاده کنید. کمپرس گرم را در گردن، قفسه سینه، و کشاله ران اعمال کنید.

اگر فرد هوشیار است و می‌تواند به راحتی ببلعد، به منظور کمک به گرم کردن، مایعات گرم، شیرین، غیر الکلی به او بدهید.

همچنین به موارد زیر را به ذهن بسپارید:

1. تصور نکنید فردی که بی‌حرکت در سرما دراز کشیده در حال حاضر مرده است.

2. به منظور گرم کردن فرد، از حرارت مستقیم (مانند آب داغ، صفحه گرمایش یا لامپ گرمایی) استفاده نکنید.

3. به فرد الکل ندهید.

در آب‌وهوای گرم - چه کاری انجام می‌دهید؟

- مقدار زیادی آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید!

- از خوردن غذاهای تند در آب‌وهوای گرم خودداری کنید. غذاهای ترش مانند ماست، پنیر و خامه ترش همگی گرمای زیادی اضافه می‌کنند. همچنین، غذاهای بیش از اندازه شور را محدود کنید- آن‌ها شما را دچار کم‌آبی و پوست‌تَن را ملتهب خواهند کرد. تا جایی که می‌توانید از گوجه‌فرنگی، سیر، پیاز، چغندر و اسفناج دوری کنید. الکل نیز اثر گرمایشی روی بدن دارد.

چه چیزی برای خوردن مناسب است: سبزیجات دارای برگ سبز (مانند کلم)، غذاهای شیرین و تلخ، گیلاس، آلو، انگور.

- از نوشیدنی‌های یخی اجتناب کنید. هنگامی که ما نیاز به خنک شد داریم، بسیار مهم است که گوارش خود را قوی نگه‌دارید. از نوشیدنی‌های در دمای اتاق استفاده کنید. این نوشیدنی‌ها سریعتر جذب بدن شما خواهند شد و شما سریعتر احساس جذب مجدد آب خواهید نمود. از مایعات حاوی کافئین یا الکل اجتناب کنید!

گرم‌زدگی

گرم‌زدگی از قرارگرفتن طولانی مدت در معرض دمای بالا نتیجه می‌شود، معمولاً همراه با کم شدن آب است، که منجر به خطا در سیستم کنترل دمای بدن می‌گردد.

علامت:

- سردرد

- سرگیجه، سبک‌سری

- عرق کردن علی‌رغم عدم وجود گرما

- پوست قرمز، داغ، و خشک

- ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات

- تهوع و استفراغ

- تنفس تند و سطحی

- تغییرات رفتاری مانند دست‌پاچی، سردرگمی، یا گیجی

- تشنج

- بیهوشی

اولین گام‌های کمکی برای گرم‌زدگی:

1. درحالی‌که پوست فرد را خیس می‌کنید او را باد بزنید.

2. بسته‌های یخ را در زیربغل‌ها، کشاله ران، گردن، و پشت قرار دهید. بدلیل اینکه این قسمت‌ها غنی از رگ‌های خونی نزدیک به پوست هستند، خنک کردن آن‌ها می‌تواند دمای بدن را کاهش دهد.

مهم: از یخ برای افراد مسن، بچه‌های کوچک و افراد مبتلا به بیماری قلبی استفاده نکنید. انجام این کار می‌تواند خطرناک باشد.

3. فرد را در حمام یا وان آب خنک فرو ببرید.

همچنین موارد زیر را به ذهن بسپارید:

عوامل خطر آفرین دیگر مرتبط با بیماری های مربوط به گرما عبارتند از:

- سن: نوزادان و کودکان بالای 4 سال، و سالمندان بالای 65 سال، عملا بدلیل اینکه آن ها گرما را آرام تر از افراد دیگر تنظیم می کنند، به طور ویژه آسیب پذیر هستند.

- شرایط سلامتی: این موارد شامل، قلب، ریه، یا بیماری کلیوی، چاقی یا لاغری، فشار خون بالا، دیابت، بیماری روانی، صفت سلول داسی شکل، الکلی بودن، آفتاب سوختگی، و هر شرایطی که منجر به تب شود، می باشد.

چگونه از گرمزدگی جلوگیری کنیم؟

1. لباس سبک، رنگ روشن، و گشاد بپوشید

2. بسیار زیاد مایعات بنوشید. به منظور جلوگیری از کم آب شدن، عموماً توصیه می شود که روزانه حداقل هشت لیوان آب، آب میوه، یا آب سبزیجات بنوشید.

3. در صورت امکان، زمانی را که خارج از خانه هستید به ساعات خنک روز، صبح زود یا بعد از غروب آفتاب تغییر دهید.

کم آب شدن

کم‌آب شدن شرایطی است که زمانی اتفاق می‌افتد که بدن مایعات بدن، اغلب آب، را بیشتر از مقداری که دریافت می‌کند از دست بدهد.

علامت و نشانه‌هایی که ممکن است نشان دهند شما دچار کم‌آبی شده‌اید:

- افزایش تشنگی
- خشکی دهان
- خستگی و خواب آلودگی
- کاهش ادرار
- ادرار کم حجم و زردتر از حالت عادی
- سردرد
- پوست خشک
- سرگیجه

اولین گام‌های کمک به کم‌آب شدن

1. مقدار کمی آب بنوشید.
2. تراشه‌های یخ را مک بزنید.
3. اگر فرد در معرض گرما قرار دارد، سعی کنید او را خنک نمایید.
4. لباس‌های اضافی را درآورد و بقیه لباس‌ها را شل کنید.

همچنین موارد زیر را به ذهن بسپارید:

- اگر فردی دچار کم‌آبی، سردرگم، تنبدر باقی بماند، به‌طور مداوم علائم حیاتی غیرعادی، علائم عفونت داشته باشد، یا اگر فرد استقرار کند، فوراً بدنبال فوریت‌های پزشکی باشید.

آفتاب سوختگی

درمان‌های خانگی برای آفتاب سوختگی:

- برای خلاص شدن سریع از آفتاب سوختگی، بهترین روش این است که فوراً دوش آب خنک بگیرید یا روی خود آب سرد بریزید. همچنین می‌توانید از لباس خیس (پیراهن، حوله) استفاده کنید و آنرا روی پوست خود بکار ببرید.

- پنبه را در داخل ماست فرو کنید و روی پوست سوخته استفاده کنید. بعد از 10-15 دقیقه آنرا بشویید. در صورت لزوم این‌کار را تکرار کنید.

- چای سیاه نیز می‌تواند واقعا مفید باشد(از چای کیسه‌ای خنک استفاده کنید و آنرا روی پوست خود قرار دهید)

- از نوشابه سیاه استفاده کنید- آنرا روی قسمت‌های سوخته اعمال کنید

- پنبه را داخل آبلیمو فرو ببرید و روی صورت، گردن، دست و غیره. هر جا که آفتاب سوختگی دارید، بکار ببرید. آنرا 10-15 دقیقه رها کنید و سپس با آب خنک بشویید. همچنین می‌توانید از مکعب‌های یخ با آب لیمو استفاده کنید و آنرا روی پوست سوخته خود مالش دهید.

- آلوئه‌ورا نیز برای آفتاب سوختگی مناسب است! اگر شوینده‌ای حاوی این گیاه یافتید، به مرطوب شدن پوست کمک می‌کند و آفتاب سوختگی را کاهش خواهد داد.

اگر پوست شما شروع به کنده شدن کرد:

- صورت خود را با لیف حمام خیسانده شده در شیر بسیار سرد بپوشانید و به مدت 10 دقیقه رها کنید. لاکتیک اسید شیر به طور طبیعی به حذف پوسته‌ها و قرمزی کمک خواهد کرد، درحالی‌که چربی‌های موجود در شیر می‌تواند به آبرسانی پوست شما کمک نماید.

توجه: تمام توصیه‌های قبلی که شما خواندید صرفاً کمک‌های اولیه‌ای در مورد چگونگی برخورد با شرایط آب‌وهوایی سرد و گرم هستند. شما باید همواره به دنبال کمک پزشکی مربوط به مسائل سلامتی باشید، و صرفاً به اطلاعاتی که در اینجا یافتید تکیه نکنید!

راهنمایی در مورد چگونگی رهایی از استرس

هر زمان که احساس استرس نمودید یا فردی در اطراف شما در حالت ترس است یا احساس ناراحتی می‌کند، در اینجا برخی تمرینات سریع وجود دارد که شما می‌توانید انجام دهید که اثر مثبت سریع و قوی دارد.

نفس کشیدن

- به پشت خود روی کف بخوابید، چشمان خود را ببندید، و توجه را روی تنفس متمرکز کنید، در حالت تنفس دم و بازدم، منظم، و تدریجی قرار بگیرید. دهان باز باشد، و از کل شش‌ها برای تنفس استفاده کنید، نه مانند همیشه، تنفس کم عمق.

- هنگامی‌که این تنفس تدریجی آرام بدست آمد، و قبل از پرت شدن حواس، اجازه دهید در بازدم یک آه اتفاق بیافتد. به سادگی اجازه دهید هنگامی‌که نفس از بدنتان می‌گریزد، صدا ایجاد کند، و اجازه دهید این صدا از رهایش تدریجی نفس بجای صدای پشت سر هم بیاید.

- دم و آهی دیگر در بازدم به ما انرژی می‌دهد. هنگامی‌که پس از مدتی ریتم خود را داشتید، اجازه دهید آه در دم و بازدم بلندتر شود؛ سپس با صدای آه بازدم خود بازی کنید، بنابراین اجازه ندهید تنها یک آه باشد، بلکه فرصتی برای کشف صدا باشد.

- اجازه دهید صداهای بازدم بلندتر شود، سقف را بلند کنید، بدون خسته کردن صدا، از تنفس در شکم قدرت بگیرید. و در نهایت، برخی صداهای آرام‌تر ایجاد کنید، یا برخی صداهای گنگ و مبهم، زبانی که معنی ندارد، و اجازه دهید احساسات بدون سانسور ذهن بیان شوند.

- در نهایت، شما بدون نیاز به هرگونه سرو صدایی آرام می‌شوید و به ریتم تنفس باز می‌گردید.

- جایگزینی برای این امر، شمارش تنفس و تمرکز روی دم در 4 شماره، حبس در 4 شماره، سپس بازدم در 6 شماره است. شما می‌توانید تا اندازه‌ای که می‌خواهید اینکار را طولانی‌تر انجام دهید، تا جایی که احساس آرامش بیشتری کنید. همچنین می‌توانید تغییر در شمارش را به صورت 6-6-6، یا 6-4-6، یا 8-4-8 و غیره انتخاب کنید.

بازی‌ها

- کار دیگری که می‌توانید همراه با دوستانتان یا اعضای خانواده انجام دهید که دوست دارید و با آن احساس راحتی می‌کنید و با یگدیگر بازی کنید. این بازی‌ها می‌توانند جسمانی-مانند فوتبال، بسکتبال، دویدن و گرفتن، و غیره، همچنین می‌توانند بازی‌های ذهنی باشند.

در اینجا یک بازی سرگرم کننده هست که به ما در تمرکز و خلاق بودن کمک می‌نماید.

شما نیز خواهید داشت به:

1. یک خودکار

2. کاغذ

یا اگر اینها را ندارید، می‌توانید از یادداشت‌گوشی خود استفاده کنید.

- دایره‌ای بکشید. در یک دایره، شخصی با گفتن یک کلمه شروع می‌کند، شخص کنار او اولین کلمه‌ای را که بعد از شنیدن کلمه اول به ذهنش می‌آید، می‌گوید. سپس کلمه سوم او بر اساس کلمه دوم، بعد کلمه چهارم بر اساس کلمه سوم و علی‌آخر.

- زمانی‌که با این بازی احساس راحتی کردید، (معمولاً بعد از 4 دور یا بیشتر این اتفاق می‌افتد) شروع به نوشتن کلماتی که می‌گویید بکنید. اما، شما صرفاً کلمات خود را می‌نویسید، و بعد از 5 دور شما فرصت نگاه کردن به کلمات و پیش رفتن با بسیاری از جملاتی که می‌توانید از همه آن‌ها استفاده کنید، را دارید. شما مجاز نیستید فعل یا صفت به آن‌ها اضافه کنید، بلکه صرفاً از پنج کلمه‌ای که دارید استفاده کنید (و باید از تمام آن‌ها استفاده کنید!).

- از به اشتراک گذاشتن جملات خود با دیگران و صحبت در مورد آن و در مورد ارتباط بین جملات و شخصیت شما وجود دارد، لذت ببرید.

فریاد زدن

گاهی اوقات فریاد زدن به رهایی از استرس کمک می‌کند.

- یک راه بسیار آسان برای انجام اینکار وجود دارد. به جنگلی که اطراف شما وجود دارد بروید، و تا جایی که می‌توانید تمام انرژی بد را از خود دور کنید. اما اگر نمی‌توانید اینکار را بکنید، بالش و پتو بردارید و تا جایی که لازم است سرو دهان خود را با آن ببوشانید.

- همچنین، شما می‌توانید با دوستانتان دویدن و گرفتن بازی کنید و زمانی‌که شما گیرنده هستید تا وقتی که کسی را می‌گیرید فریاد بزنید.

راهنمایی‌ها و پیوندهای مفید دیگر:

اگر برنامه پیاده‌روی طولانی دارید چه چیز برمی‌دارید/ چه کار می‌کنید) در کنار غذا، آب و غیره):

- اگر برنامه پیاده‌روی طولانی مدت دارید، داخل جوراب‌های خود وازلین بگذارید! وازلین از ایجاد تاول روی پاهای شما در اثر راه رفتن طولانی مدت جلوگیری خواهد کرد. کفش‌هایی بپوشید تا جایی که ممکن است راحت باشند. اطمینان حاصل کنید که بزرگ یا کوچک نباشند.

- در صورت امکان، قطب‌نما و نقشه به همراه داشته باشید. ممکن است شما نتوانید از طریق تلفن به نقشه دسترسی پیدا کنید.

- در صورت صدمه همواره در جیب‌های خود آنتی‌بیوتیک و مسکن داشته باشید. داشتن برخی ویتامین‌ها نیز مناسب خواهد بود. اگر حساسیت بهاری دارید، برداشتن برخی داروهای مورد نیاز را فراموش نکنید (البته، اگر موقعی از سال باشد که حساسیت شما پدیدار می‌شود).

- لباس گرم بردارید! حتی اگر هوا در طول روز گرم باشد، ممکن است دما در طول شب افت کند.

- تا جایی که ممکن است نزدیک به گروه بمانید.

- چیزهای دیگر) اگر دوست دارید آن‌ها را به همراه داشته باشید): کرم ضد آفتاب، قرص‌های کلر (برای تصفیه آب‌های خطرناک)، گچ، باند، قیچی/چاقوی کوچک.

پیوندها:

(توجه داشته باشید: شما نیاز به نصب برنامه اسکنر QR به منظور اسکن این کدها دارید!)

-W 2eu.info- به اروپا خوش آمدید: اطلاعات مستقل برای پناهندگان و مهاجران آینده اروپا- در اینجا شما می‌توانید خود را در مورد موقعیت وضعیت کنونی کشورهای اروپایی در مورد قانون، مراحل پناهندگی، اخراج و بسیاری موارد دیگر مطلع سازید.



در مورد گاز اشک‌آور و چگونگی محافظت از خود بخوانید:



- همچنین در صورت تمایل وبلاگ پروژه « مسیری برای ارتباط» ما را دنبال کنید و بروزرسانی‌های تازه را در مورد آنچه ما انجام می‌دهیم دریافت کنید:



(توجه داشته باشید: شما به منظور اسکن این کدها نیاز به نصب نرم‌افزار کد اسکنر QR دارید!)

امیدواریم این اطلاعات برای شما مفید باشند!

اگر نیاز به سوالات بیشتر، اطلاعات یا چیز دیگری دارید که احساس می‌کنید مهم است که با ما در میان بگذارید، می‌توانید همواره در اینجا برای ما بنویسید:

universal.citizen2017@gmail.com

و ما تا جایی که ممکن است زود پاسخ خواهیم داد.