

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SİHHİYE YERLEŞKESİNDE 10- 14/07/2017
TARİHLERİ ARASINDA GÖRÜŞÜLEN YETİŞKİNLERİN SICAK HAVA DALGASI
İLE İLGİLİ BAZI BİLGİLERİNİN SAPTANMASI ARAŞTIRMASI**

**10-14/07/2017 TARİHLERİ ARASINDA HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SİHHİYE
YERLEŞKESİNDE YAPILAN ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA FORMUNUN
DOĞRU CEVAPLARI X İŞARETİ İLE GÖSTERİLMİŞTİR.**

“Sıcak Hava Dalgası: Yerel iklimsel özelliklere göre alışılmadık şekilde yüksek sıcaklık ve nem değerlerinin birlikte en az üç gün süre ile etkili olduğu dönemdir.”

1. Aşağıdaki grupların sıcak havadan etkilenme riskleri

Grup	Yüksek riskli grup	Düşük riskli grup
Altmış beş yaş üstü yaştaki insanlar.	X	
Bir yaş altı çocuklar.	X	
Bir yaş üstü çocuklar		X
Lise öğrencileri		X
Kronik hastalığı olanlar	X	
Genç kadınlar		X
Genç erkekler		X
Aşırı kilolular ve şişmanlar.	X	

2. Sıcak hava dalgası hangi yerleşim alanını daha çok etkiler?

Kentsel kesimde yaşayanları daha çok etkiler.

3. Sıcak hava dalgası öncesi/sırasında alınacak önlemlerle ilgili olarak uygun seçeneği işaretleyiniz.

Önlem	Doğru	Yanlış
Bol sıvı tüketmek.	X	
Alkollü içecekler ve kafein içeren içecekleri içmek.		X
Sadece susadığınızda su içmek.		X
Koruyucu kıyafetler kullanmak. (Açık renk, hafif, rahat kıyafetler giymek.)	X	
Güneş kremi kullanmak.	X	
Saat 11:00-16:00 arasında dışarıya çıkmak.		X
Tiyatro, kütüphane, alışveriş merkezi gibi merkezi soğutma sistemine sahip alanlarda bulunmaktan kaçınmak.		X
Çevrenizdeki insanları kontrol etmek ve kendinizin de kontrol edilmesini sağlamak.	X	
Camları kapalı olan arabada çocukları yalnız bırakmamak.	X	
Şemsiye veya şapka kullanmamak.		X

4. Sıcak çarpması şikayetleri ile ilgili olarak uygun seçeneği işaretleyiniz.

Şikayet	Doğru	Yanlış
Yüksek ateş	X	
Kızarmış, sıcak, kuru deri	X	
Baş ağrısı	X	
Burun akıntısı		X
Susuzluk hissi	X	
Ayakların şişmesi		X
Bulantı	X	
Bayılma	X	
İshal		X

5. Sıcak çarpmasına maruz kaldığınızda neler yapılabilir? Uygun seçenekleri işaretleyiniz.

Yapılan	Doğru	Yanlış
Sıcak ortamdan uzaklaşmak	X	
Sıvı tüketimini azaltmak		X
Vücuda buz kütleleri koymak(koltuk altı ve kasık)	X	
Yağlı yiyecekler yemek		X
Gövdeye ıslak havlu koymak	X	
Yoğurt sürmek		X

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

Kaynak:

1. www.ready.gov/heat

2. <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>