



در صورت وجود نشانه‌های زیر فوری با اورژانس (115) تماس بگیرید:

- درجه حرارت بدن بالای ۳۹/۵ درجه سانتیگراد باشد.
- تعداد ضربان قلب در دقیقه افزایش یافته باشد (تندی طپش قلب)
- کاهش تعریق
- گیجی به صورتی که فرد موقعیت زمانی، مکانی را نداند.
- کاهش سطح هوشیاری
- تشنج
- پوست قرمز، خشک و گرم

۱- با اورژانس (125) تماس بگیرید.  
گرمایشگی یک اورژانس پزشکی است.

- ۲- دمای بدن را به سرعت کاهش دهید.
- فرد را از قرار گرفتن در معرض آفتاب، خارج کنید.
- فرد را زیر دوش آب خنک یا در درون وان آب خنک به بدن او پاشید یا پارچه‌های خیس شده با آب خنک را در زیر بغل، گردن و کشاله ران قرار دهید. فرد را در معرض باد پنهان قرار دهید تا به خنک شدنش بیشتر کمک شود. این روشها سبب خنک شدن سریع فرد می‌شود.
- خنک کردن فرد را تا جایی ادامه دهید که دمای بدنش به ۳۸ تا ۳۸/۵ درجه سانتیگراد برسد.
- به فرد گرما زده هیچ نوع مایعاتی ننوشانید.

۳- درمان علایم  
اگر فرد دچار تشنج شده، او را به گونه‌ای نگه دارید که حین تشنج آسیب نبیند.  
اگر فرد دچار استفراغ شده، وی را به پهلو بخوابانید تا راههای هوایی وی با استفراغ مسدود نشود.

۴- پیگیری  
در بیمارستان پزشک کم آبی بدن را جبران نموده و در صورت نیاز کاهش و مای بدن را ادامه خواهد داد.