

صحتك خلال حرارة الصيف



يشكل تزايد ظاهرة الاحتباس الحراري وزيادة عدد الأيام التي تعاني من الإجهاد الحراري الشديد تحديات كبيرة للمجتمع.

نتحدث عن موجة حارة عندما ترتفع درجات الحرارة فوق 30 درجة مئوية لعدة أيام ولا تنخفض عن 20 درجة مئوية في الليل. يتعرض جسم الإنسان للكثير من التوتر خلال النهار ولا يستطيع التعافي ليلاً. بالنسبة للبالغين الأصحاء في ألمانيا، لا توجد مخاطر صحية بشكل عام إذا كانوا يعيشون نمط حياة طبيعي ويستهلكون ما يكفي من السوائل والطعام، حتى أثناء موجات الحر الطويلة الأمد.

الأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص هم:

- كبار السن والأشخاص المحتاجين للرعاية
- النساء الحوامل والرضع والأطفال الصغار
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة ويحتاجون إلى المساعدة من الآخرين
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة (مثل المهدئات ومدرات البول والأدوية الخافضة للضغط)
- الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة (على سبيل المثال، الأمراض العصبية وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الأيضية والأمراض المعدية)
- الأشخاص المصابون بالحمى
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التكيف مع الحرارة المعروفة
- الأشخاص المعوقين
- الأشخاص الذين يعملون ويمارسون الرياضة في الهواء الطلق
- الأشخاص في ظروف خاصة (مثل المشردين والأشخاص المدمنين)

نصائح هامة في الحر



شرب ما يكفي

- شرب 3.2 لتر ماء يوميا
- وخاصة الماء، والشاي غير المحلى أو العصير



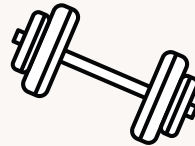
أكل صحي

- وجبات خفيفة تأخذ في
- الفواكه والخضروات، تفضل السلطات الورقية



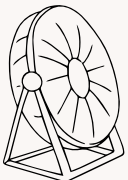
تجنب الحرارة

- البقاء في الظل
- لا تخرج في الأوقات الأكثر سخونة (بعد الظهر).



تجنب المجهود

- ممارسة الرياضة في ساعات الصباح / المساء مُحَرَج
- خذ فترات راحة كافية



إبقاء الشقة باردة

- تهوية في الصباح إذا الجو أكثر برودة في الخارج كما هو الحال في الداخل
- تجنب أشعة الشمس المباشرة



اعتني بنفسك وبالآخرين

- انتبه لتحذيرات الحرارة
- واستعد لموجة الحر
- حماية المجموعات الحساسة من الناس بشكل خاص

المخاطر الصحية الناجمة عن الحرارة

كيف تتعرف على المشاكل الصحية المرتبطة بالحرارة؟ ليس من السهل دائماً تفسير الأعراض الأولى بالنسبة للأشخاص العاديين: فالمصابون يشعرون بالدوار، والبعض الآخر يعاني من الدوخة. الشكاوى النموذجية في الحرارة هي:



نقص السوائل

يؤدي التعرق وعدم تناول كمية كافية من السوائل إلى نقص ملحوظ في السوائل في الجسم. ويتميز هذا بالعطش وجفاف الجلد والتعب والارتباك والصداع وتشنجات العضلات.

مقاسات:

شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة التي تحتوي على الماء. تزويد الجسم بالمعادن الإضافية (الخضار الخضراء، الفاكهة، البيض، المكسرات، الجبن، الحليب، ملح الطعام).

الإرهاق الحراري

عندما يكون الجو حاراً، فإننا نتعرق أكثر من المعتاد. في حالة الإنهاك الحراري، يؤدي هذا فقدان الكبير للسوائل إلى انخفاض في ضغط الدم. غالباً ما يحدث العطش الشديد والجلد الرطب والتنفس السريع والغثيان والدوخة والتعب.

مقاسات:

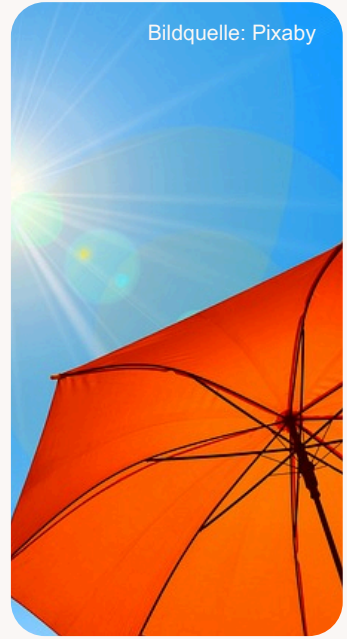
اشرب الكثير من السوائل وقم بتبريد جسمك. إذا لم تتحسن حالتك أو ارتفعت درجة حرارة جسمك فوق 38 درجة مئوية، فاتصل بطبيب العائلة.

ضربة شمس

تحدث ضربة الشمس بسبب التعرض المفرط لأشعة الشمس. وتشمل العلامات الصداع وآلام الرقبة والدوخة والغثيان.

مقاسات:

انقل الشخص المصاب إلى مكان مظلل وبارد، وارفع الجزء العلوي من الجسم وتحقق من التنفس والوعي.



ضربة الشمس

في درجات الحرارة المرتفعة جداً، يمكن أن يعاني الأشخاص أيضاً من ضربة الشمس. ترتفع درجة حرارة الجسم فوق 40 درجة مئوية، ويصبح الجلد ساخناً وجافاً، وقد يحدث ضعف في الوعي.

مقاسات:

ضربة الشمس تهدد الحياة. اتصل فوراً برقم الطوارئ 112 وحاول تبريد جسمك.

- اعتني بنفسك وبمن حولك -