



احذروا..

أصدرت وزارة الصحة بياناً بخصوص ارتفاع درجة الحرارة ذكّرت فيه بالاحتياطات الموجب اتخاذها.

وجاء في البيان أنه نظراً لارتفاع المحسوس في درجة الحرارة الحالي أو في المستقبل تذكر وزارة الصحة بضرورة اتخاذ إجراءات الوقاية حيث يعتبر الأطفال الصغار والأشخاص المسنون وكذا ذوي الأمراض المزمنة الفئة الأكثر عرضة لخطر الحر.

وأشارت الوزارة إلى الاحتياطات الواجب اتخاذها:

- غلق المصاريع/الشبابيك الخارجية والمستائر الموجودة على واجهة المساكن المعرضة ☐ لأشعة الشمس.

- إبقاء النوافذ مغلقة طالما درجة الحرارة في الخارج أعلى من الداخل.

- تجنب الخروج في الأوقات الأشد حراً.

- إذا كان الخروج ضرورياً فليكن في الصباح الباكر أو في ساعة متأخرة من المساء.

- إذا استدّارم عليكم الخروج ارتدوا ملابس خفيفة وواسعة وامكثوا تحت الظل بعيداً عن التعرض المستمر للشمس.

- قوموا بالاستحمام عدة مرات في اليوم إذا أمكنكم ذلك. ☐

- تناولوا كمية كافية من المشروبات مع تفادي تلك التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر أو مادة الكافيين.

- تفادوا النشاطات الخارجية (رياضة بستنة أعمال بسيطة مختلفة...)

أثناء موجة حر شديدة انتبهوا إلى الأعراض التالية:

آلام في الرأس الرغبة في التقيؤ عطش شديد ارتفاع غير عادي في درجة حرارة البشرة مع الاحمرار والجفاف تشوش ذهني.

قد تشير هذه الأعراض إلى ☐ الإصابة (بضربة حر).

يجب التصرف ☐ بسرعة: ☐ ☐

اتصلوا بالإسعاف (الخدمات الطبية الاستعجالية المحماية المدنية) وفي انتظار وصوله:

ينقل الشخص الذي يظهر عليه أحد هذه الأعراض إلى مكان بارد شرب الماء رشه بالماء البارد (أو تغطيته بقماش مبلل) وتهويته.