

موجة حرارة

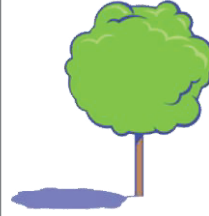
احموا أنفسكم من الشمس والحرارة.
حافظوا على ترطيب أجسامكم وابقوا منتعشين.

راقبوا درجة الحرارة في المنزل:



خلال ساعات الشمس، أغلقوا الستائر
والنوافذ التي تتعرض لها مباشرة.
افتحوا النوافذ ليلاً لتبريد المنزل.
ابقوا في الأماكن الأكثر برودة.
استخدموا المروحة أو المكيف. وإذا لم يكن
لديكم مكيف هواء، حاولوا قضاء ساعات الحر
في أماكن مكيفة (مثل المكتبات والسينما، وغيرها).

في الخارج، تجنبوا التعرض المباشر للشمس:



استخدموا قبعة ونظارات شمسية، والواقي
الشمسي.
ارتدوا ملابس خفيفة (مثل القطن)، فاتحة
اللون وغير ضيقة.
حاولوا المشي في الظل والبقاء تحت المظلة عند الذهاب إلى
الشاطئ والاستراحة في الأماكن الباردة.
احملوا الماء واشربوا كثيراً.
بللوا وجوهكم قليلاً أو حتى ملابسكم.

في السيارة:

تجنبوا القيام بالرحلات بالسيارة خلال ساعات الأكثر حرارة.
لا تتركوا أبداً الأطفال أو الأشخاص الضعفاء داخل السيارة مع
النوافذ المغلقة. ولا تتركوا الحيوانات الأليفة.
إذا كنتم ستقومون برحلة طويلة، توقفوا كل ساعتين للمشي
والانتعاش.

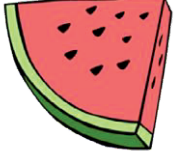
خلال ساعات الحرارة الشديدة:



قللوا الأنشطة المكثفة، خاصة في الهواء
الطلق أو في الأماكن غير المكيفة.
تجنبوا الخروج في الظهيرة، فهي أكثر أوقات
اليوم حرارة.

حماية وترطيب الحيوانات الأليفة.

السوائل والتغذية:



اشربوا الماء حتى دون الشعور بالعطش.
لا تتناولوا المشروبات الكحولية أو
المشروبات عالية السكر.
تجنبوا الأطعمة شديدة السخونة أو
عالية السعرات الحرارية.

ساعدوا الآخرين:

اعتنوا بالأشخاص الأكثر هشاشة: الرضع، الأطفال الصغار، كبار
السن، الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة، ذوي الإعاقات،
الأشخاص الذين لديهم مشاكل في الصحة النفسية، المشردون أو
الذين يعيشون في عزلة.

إذا كنتم تعرفون أشخاصاً مسنين أو مرضى يعيشون بمفردهم:
زورهم مرتين يومياً.
ابقوا على تواصل معهم باستمرار.
ساعدوهم على اتباع هذه النصائح.
إذا كانوا يتناولون أدوية، راقبوا مع طبيبهم مما إذا كانت قد تؤثر
في تنظيم حرارة الجسم.

أين يمكنكم الحصول على المعلومات؟

استفسروا عن مواعيد عمل مراكز الرعاية الأولية الأقرب إليكم،
سواء في بلديتكم أو في المكان الذي تقضون فيه العطلة.

تذكروا الرقم (061) (CatSalut Respon) المتاحة على مدار
24 ساعة. يمكنهم تقديم نصائح صحية وإرشادكم إلى أقرب
المراكز الصحية، أو عند الحاجة، تفعيل رعاية منزلية.

يمكن للصيديات تزويدكم بالمعلومات لتجنب المشاكل الناتجة
عن الحر.

تتبعوا التنبؤات الجوية لأنها تساعدكم على توقع الأيام الأشد
حرارة.

راجعوا المتخصصين الصحيين والاجتماعيين للوقاية من
المشاكل الصحية المحتملة.