

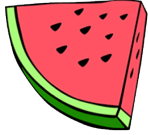


CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

موجة الحرّ

سوائل وتغذية:



اشربوا الماء حتّى من دون عطش.

لا تتناولوا المشروبات الكحولية ولا ذات المحتوى
العالي من السكر.

تجنّبوا الوجبات الغذائية الساخنة أو الحاوية على
الكثير من السعرات الحرارية.

ساعدوا الآخرين.

الرضع والأطفال الصغار، كبار السن، الأشخاص الذين يعانون من
الأمراض المزمنة هم ذوو الأولوية.

إذا كنتم تعرفون كبار السن أو المرضى الذين يعيشون لوحدهم:

حاولوا أن تزورهم مرّتين في اليوم على الأقلّ. قوموا بالاتصال
باستمرار.

ساعدوهم لتطبيق هذه النصائح.

إذا كانوا يتناولون الأدوية، استشيروا أطبائهم في حال كان لهذه الأدوية
تأثير على حرارة الجسم فيجب تعديلها أو تغييرها.

أين يمكنكم الاستعلام؟

استعلموا عن أوقات أقرب المراكز الصحيّة في مدينتكم أو مكان
عظلكم.

تذكّروا رقم الاستعجالات (061)، يجب اتصالاتكم يوميا خلال 24
ساعة. سيقدّمون لكم نصائح عن الصّحة، إعلامكم بأقرب المراكز
الصّحيّة أو، عند الحاجة، يرسلون لكم فريق العناية المنزلية.

يمكنكم الحصول في الصيدليات على معلومات لتجنّب المشاكل
المسببة بالحر.

تابعوا الأنباء الجويّة فتخبركم عن الأيام الأكثر حرارة.

أذهبوا إلى الأخصائيين الصحيين أو الاجتماعيين لمنع المشاكل
الصّحيّة المحتملة.

احموا أنفسكم من الشمس والحرارة.
اشربوا الكثير من الماء.

في المنزل، راقبوا درجة الحرارة:



خلال ساعات الشمس، أغلقوا الستائر والنوافذ
ذات التماس المباشر مع أشعتها.

افتحوا نوافذ البيت خلال الليل لتبريده.

ابقوا في الغرف الأكثر برودة.

استخدموا المراوح أو مكيف الهواء. إذا لم يكن لديكم تكييف هواء،
اقضوا الساعات الأكثر حرارة في أماكن مكيفة (المكتبات ودور
السينما...).

استحمّوا للتقليل من الحرارة أو استخدموا فوطة مبلّلة بالماء.

في الشارع، تجنّبوا أشعة الشمس المباشرة:

استخدموا قبّعة أو مظلة، نظارة شمسية وكريمات
الوقاية ضدّ الشمس.



لبسوا ملابس خفيفة (مثل المصنوعة من القطن)
فضفاضة وذات الألوان الفاتحة.

امشوا في الظلّ واستخدموا المظلة على الشاطئ وارتاحوا في الأماكن
الباردة في الشارع أو في أماكن مغلقة مكيفة.

احملوا الماء واشربوا الكثير.

بلّوا الوجه وحتّى ملابسك.

تجنّبوا المسافات الطويلة بالسيارة خلال الساعات الأكثر حرارة. لا
تتركوا أبدا الأطفال، الأشخاص المضعفين، ولا الحيوانات في السيارة
مع إغلاق النوافذ.

الساعات الأكثر حرارة:

خففوا من القيام بنشاطات مكثّفة خاصّة في الهواء
الطلق أو بالأماكن غير المكيفة.

تجنّبوا الخروج في منتصف النهار.

