

## ثمانى نصائح هامة للتعامل مع درجات الحرارة المرتفعة



الاثنين 3 يوليو 2017 03:07 م

تتعرض معظم الدول في الوقت الحالي إلى موجة حارة ☐ ومع ارتفاع درجات الحرارة تزداد خطورة الإصابة بضربات الشمس والحروق؛ ولتفادي الإصابة بذلك هناك نصائح يجب اتباعها ☐

أهم هذه النصائح:

- 1- شرب نحو لتر ونصف من المياه أثناء التواجد في الشارع، وتناول كمية كل فترة؛ حتى لا يتعرض الجسم إلى الجفاف ☐
- 2- تجنّب الوقوف أو السير في الشمس لفترات طويلة دون غطاء رأس أو شمسية، وتجنّب التعرض لأشعة الشمس المباشرة في الفترة ما بين 12 ظهرًا إلى الرابعة عصرًا ☐
- 3- تفادي ارتداء الملابس ذات الألوان الداكنة، واستبدال الملابس ذات الأنسجة الصناعية بأخرى قطنية ☐
- 4- تناول السلطة الخضراء والإكثار من تناول الخيار؛ حيث يقلّل من الشعور بالعطش ☐
- 5- حماية الجلد باستخدام واقي من الشمس باستمرار؛ لتفادي تعرض الجلد إلى الحروق ☐
- 6- عند الشعور بالصداع نتيجة التعرض إلى الشمس يجب تناول كميات من السوائل والجلوس في مكان بعيد عن أشعة الشمس والحرارة ☐
- 7- في حالة التعرض إلى إفراز العرق بغزارة يجب تناول قليل من المخلل؛ لتعويض الأملاح المفقودة ☐
- 8- أما بالنسبة إلى الفتيات والسيدات فيجب التقليل من استخدام الكريمات ومستحضرات التجميل؛ لتجنّب الإضرار بالبشرة ☐