

## 7 نصائح مع ذروة الموجة الحارة تعرف عليها



الثلاثاء 22 مايو 2018 09:05 م

تزامنا مع موجة الطقس الحار، التى توقع خبراء هيئة الأرصاد الجوية، أن تصل ذروتها اليوم، الثلاثاء، وتصل خلالها درجات الحرارة العظمى بالقاهرة 42 درجة ، يقدم الأطباء عدد من النصائح للمواطنين نسردها فيما يلى:

- 1- الإكثار من شرب السوائل عقب الإفطار مباشرة
- 2- تجنب الخروج فى وقت الظهيرة إلا إذا لزم الأمر
- 3- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة فى وقت الظهيرة
- 4- ضرورة ارتداء غطاء الرأس المناسب للحماية من أشعة الشمس
- 5- تناول الأغذية المناسبة والتى لا تحتوى على أملاح
- 6- الإكثار من شرب السوائل قبل السحور
- 7- التوجه لأقرب مستشفى حال الشعور بالإجهاد الحرارى