

الصحة: النصائح والتحذيرات للتعامل مع أزمة الموجة الحارة ☀️



الأحد 2 أغسطس 2015 12:08 م

تمر محافظات الجمهورية، هذه الأيام، بموجة شديدة الحرارة، على العاصمة القاهرة، ويستثنى المدن الساحلية منها الإسكندرية ومرسي مطروح ☹️

وقال وحيد سعودي، المتحدث باسم هيئة الأرصاد الجوية، إنه "شيء طبيعي خلال أغسطس ويوليو ارتفاع في الحرارة والرطوبة".

ومن جانبها نصحت وزارة الصحة، المواطنين بتجنب التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة وتفادي الخروج في أوقات الذروة، تجنباً للإصابة بضربات الشمس في ظل تعرض البلاد لموجات الحرارة المرتفعة ☹️

ودعت الوزارة، في بيان صحفي، المواطنين إلى الإكثار من شرب المياه متوسطة البرودة والعصائر الطبيعية، وتفادي المشروبات المنبّهة أو المشروبات التي تحتوي على السكريّات، مع ضرورة تناول الوجبات بصفة عادية حفاظاً على الأملاح المعدنية بالجسم ☹️

ونصحت الوزارة بالإقلال من تناول المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة لكونها "تؤدي إلى زيادة الأحساس بالشّد العصبي وكذلك زيادة الأحساس بحرارة الجو"، والتقليل من شرب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة حيث تساعد على رفع معدلات السكر في الدم وتسبب في زيادة الشعور بالعطش والجفاف ☹️

وطالبت المواطنين بضرورة التوجه للطبيب عند الشعور بأيّ أعراض غير طبيعية كالتيقيّ وأوجاع الرأس وارتفاع حرارة الجسم والجفاف خاصة لدى الأطفال والمسنين ☹️
المصدر : مصرأوى