

# الشمس الحرارة الحماية!

نصائح للأيام الحارة



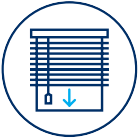
# بهذه النصائح تبقى منتعشاً حتى في الأيام الحارة

في الطقس الحار، يحتاج جسمنا إلى طاقة كبيرة لتبريد نفسه. تؤثر الحرارة على الجميع، ولكنها تشكل عبئاً خاصاً على الدورة الدموية. ويكون الأطفال، والنساء الحوامل، وكبار السن فوق 65 عاماً، والأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية صحية أكثر عرضة للتأثر بالحرارة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التعرض القوي لأشعة الشمس يشكل خطراً على الجلد.

لذلك، احرص خلال الأيام الحارة أكثر من المعتاد على العناية بنفسك، بأسرتك، وبالأشخاص من حولك.

## تجاوز الصيف بأمان!



### في المنزل

#### تقليل الحرارة خلال النهار

أغلق الستائر، أو النوافذ العاتمة، أو الستائر المعدنية في وقت مبكر من اليوم. إذا شعرت بالحر الشديد داخل المنزل، توجه إلى حديقة أو إلى مبنى عام بارد.

#### التهوية ليلاً

افتح جميع النوافذ للسماح بدخول الهواء الليلي الأكثر برودة. يزيد فتح النوافذ والأبواب المتقابلة من كفاءة التهوية. نم في أبرد غرفة في المنزل، وقم بتغطية نفسك ببطانية خفيفة فقط.

#### تبريد الجسم

اغمر قدميك في ماء بارد، ضع مناشف مبللة على جسدك، أو استخدم مروحة يدوية. لا تجفف جسمك بالكامل بعد الاستحمام.

## عند التواجد في الخارج



### البقاء في الظل

خطط مساراتك بحيث تسير قدر الإمكان في الظل. ابحث عن أماكن باردة للراحة في محيطك، مثل مراكز التسوق، الكنائس، المباني العامة، أو الحدائق.

### تجنب حرارة منتصف النهار

حاول الخروج فقط في الصباح الباكر أو في المساء. إذا كان لا بد من الخروج خلال النهار: خذ فترات راحة منتظمة!

### حماية البشرة

استخدم كريم واقٍ من الشمس بعامل حماية مرتفع – حتى عند الجلوس في الظل!  
قم بتجديد الكريم بانتظام للحفاظ على الحماية من الأشعة فوق البنفسجية.



## الطعام والشراب

### أطعمة خفيفة غنية بالماء

تناول الفواكه والخضروات الطازجة، السلطات أو الحساء البارد، ويفضل أن تكون بكميات صغيرة على مدار اليوم.

احفظ الأطعمة القابلة للتلف في الثلاجة دائمًا.



### شرب كميات كافية من السوائل

يفضل شرب الماء، العصائر المخففة، أو الشاي غير المحلى. اشرب حوالي ٢ لتر يوميًا، حتى لو لم تشعر بالعطش. خاصة كبار السن الذين قد لا يشعرون بالحاجة إلى الشرب. احمل معك زجاجة ماء عند الخروج، وأعد تعبئتها عند الحاجة. إذا كنت تعاني من مرض وغير متأكد من كمية الماء التي يجب شربه، فاستشر طبيبك.

# الملابس



## ارتداء ملابس خفيفة ومريحة

ارتدِ ملابس خفيفة، واسعة وطويلة، مما يساعد جسمك على تبديد الحرارة بشكل فعال، ويحمي بشرتك من أشعة الشمس. تبقى الألوان الفاتحة باردة لفترة أطول مقارنة بالألوان الداكنة.

## تغطية الرأس

عند التواجد في الخارج، ارتدِ قبعة ذات حواف عريضة. يحمي هذا المنتج الوجه، والأذنين، والرقبة من حروق الشمس.

## حماية العينين

استخدم نظارات شمسية لحماية عينيك من الضوء الساطع والأشعة فوق البنفسجية.

## الأدوية: ما يجب الانتباه إليه



تغير تأثير الأدوية وآثارها الجانبية في الطقس الحار من الأفضل استشارة طبيبك قبل فصل الصيف للتأكد من أن **خطة أدويةك** مناسبة للأيام الحارة.

## حساسية الجلد للضوء بسبب الأدوية

بعض الأدوية تجعل الجلد أكثر حساسية للضوء، مما يزيد من خطر الإصابة بحروق الشمس. إذا كان ذلك مذكورًا في **النشرة الداخلية للدواء**، فيجب اتخاذ احتياطات إضافية لحماية البشرة عند التواجد في الخارج.

## درجة التخزين الصحيحة

تحقق من العبوة والنشرة الداخلية لمعرفة كيفية تخزين دوائك بشكل صحيح. إذا كنت غير متأكد، استفسر من الصيدلية. لا تترك **الأدوية في الخارج أو داخل** السيارة.



## الأطفال بحاجة إلى حماية من الحرارة

لا يستطيع الأطفال الصغار والرضع تنظيم درجة حرارة أجسامهم بشكل فعال بعد. ألبسهم ملابس خفيفة، وابقوا معهم في الظل قدر الإمكان.

استخدموا مظلة لعربة الأطفال بدلاً من الأقمشة، حتى لا تتراكم الحرارة داخلها. و: لا تتركوا الأطفال أبداً وحدهم في السيارة.

تأكدوا من أن الأطفال يشربون كمية كافية من السوائل. لا يحتاج الرضع إلى سوائل إضافية.

قد يستهين الأطفال الأكبر سناً والمراهقون بمخاطر الشمس والحرارة. لذلك، تأكدي من أنهم يحمون أنفسهم أيضاً من الحرارة وقدمي لهم النصائح المناسبة.



## معاً أقوى في الأيام الحارة

- **احرصوا** على رعاية عائلتكم وجيرانكم أو الأشخاص الذين يعيشون في الشارع.
- لا تنسوا تقديم المساعدة لمن يعيشون في الشارع خلال فترات الحر الشديد. **اتصلوا بانتظام.**
- **تحدثوا** عن طرق الحماية من الشمس والحرارة.
- **اعرضوا المساعدة** في المهام اليومية مثل التسوق أو الأعمال المنزلية.
- **ذكروا** بعضكم البعض بشرب الماء **وأخذ فترات راحة.**

# في حالة الطوارئ: اطلبوا المساعدة فوراً!



قد تشمل علامات الإصابة بالأمراض الناتجة عن الحرارة:

- الدوخة والضعف العام
- الغثيان والتقيؤ
- التشوش الذهني
- تسارع النبض مع انخفاض ضغط الدم
- تشنجات عضلية
- صداع شديد وعطش مفرط
- جفاف الجلد وتشققات الشفاه
- احمرار الجلد أو شحوبه

**التصرف بشكل صحيح:**

- **الإسعافات الأولية:** ضعوا الشخص مستلقياً، وقوموا بتبريده، وقدموا له السوائل.
- إذا لم تتحسن حالته خلال بضع دقائق: اتصلوا فوراً **بخدمات الطوارئ** على الرقم **112!**



## انشروا الوعي!

**شاركوا النصائح حول التعامل مع الحرارة مع الآخرين.**  
يتوفر هذا الدليل بلغات أخرى أيضاً. للمزيد من المعلومات باللغة الألمانية، يمكنكم زيارة



[www.lzg.nrw.de/hitzeinfo](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)

جهة الإصدار

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)  
Fachgruppe Klima und Gesundheit  
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lzg.nrw.de

فريق تصميم الجرافيك:

ecolo - Agentur für Ökologie und Kommunikation

يكيفارجل ا ميصتل:

Nathalie Kupfermann

تحديث: أبريل 2025