



من هم الفئات الأكثر عرضة للخطر؟

هذه الفئات قد يكون لديها شعور أقل بالعطش أو الحاجة الزائدة للسوائل:

- الرضع والأطفال حتى سن 4 سنوات
- كبار السن فوق 65 عامًا
- الأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية
- الأشخاص الذين يعانون من السممة
- الأشخاص الذين يقومون بعمل بدني شاق
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض حمية
- متعاطو المخدرات والكحول
- مرضى الخرف
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة (مثل مضادات الاكتئاب، الأدوية المنومة، بعض الأدوية النفسية، مضادات مرض باركنسون، المهدئات)

الأعراض المرتبطة بالحرارة – راقب من حولك جيدًا:

- هل هناك أي سلوك غير طبيعي؟
- هل يبدو عليهم الارتباك؟
- كيف يبدو لون وجوههم؟
- هل يشكون من صداع أو أي أعراض أخرى؟

www.lgl.bayern.de

الناشر:

المكتب الإقليمي البافاري

للصحة والسلامة الغذائية (LGL)

Enggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

www.lgl.bayern.de

poststelle@lgl.bayern.de

09131 6808-0

09131 6808-2102

المكتب الإقليمي البافاري

للصحة والسلامة الغذائية (LGL)

العنوان: fotolia.com © grafxart

الغلاف جهة اليسار: istockphoto.com © SelectStock

الداخلية جهة اليسار: shalamov © panthermedia.net

الداخلية جهة اليمين: shellx © panthermedia.net

تاريخ الإصدار: سبتمبر 2024

© LGL، جميع الحقوق محفوظة

طبع على ورق مصنوع من ورق معاد تدويره بنسبة 100%

هذا الكتيب يوزع مجانًا في إطار أنشطة العلاقات العامة لحكومة ولاية بافاريا. ولا يجوز استخدامه من قبل الأحزاب أو المرشحين أو منظمي الانتخابات لأغراض الدعاية الانتخابية خلال فترة الخمسة أشهر السابقة لأي انتخابات. ويشمل ذلك انتخابات برلمان الولاية والبرلمان الاتحادي والانتخابات المحلية والانتخابات الأوروبية. وخلال تلك الفترة بشكل خاص يعد توزيعه في الفعاليات الانتخابية أو في أكشاك المعلومات التابعة للأحزاب، أو إدراج أو طباعة أو لصق أي معلومات أو مواد دعائية حزبية عليه انتهاكًا للقانون. كما يُحظر تقديمه إلى أطراف ثالثة لغرض الدعاية الانتخابية. وحتى بدون ارتباط زمني بانتخابات وشبكة، لا يجوز استخدام الكتيب بطريقة يمكن تفسيرها على أنها تحيز من جانب حكومة الولاية لمجموعات سياسية معينة. يُسمح للأحزاب باستخدام الكتيب لتوعية أعضائها. هذا المنشور محمي بموجب حقوق الطبع والنشر، ولكن يُرحب بشكل صريح بالاستغلال الإعلامي له – حتى لأجزاء منه –. يرجى التواصل مع الناشر الذي يمكنه تزويدك بالبيانات الرقمية للمحتوى ومساعدتك في الحصول على حقوق النشر إن أمكن. جميع الحقوق محفوظة. يتم توزيع الكتيب مجانًا، ويُحظر نشره بمقابل مادي. تم إعداد هذا الكتيب بعناية فائقة. ومع ذلك، لا يمكننا ضمان دقة واكتمال المعلومات الواردة فيه. ولا نتحمل أية مسؤولية بخصوص محتوى المواقع الإلكترونية الأخرى.

برابة BAYERN | DIREKT هي قناة التواصل المباشرة بحكومة ولاية بافاريا. يمكنك الحصول على المواد الإعلامية والكتيبات والمعلومات حول الموضوعات الحالية ومصادر الإنترنت بالإضافة إلى معلومات عن السلطات والهيئات المسؤولة ومسؤولي الاتصال في حكومة ولاية بافاريا عن طريق الاتصال الهاتفي على الرقم 089 122220 أو عبر البريد الإلكتروني Direkt@bayern.de.



الصيف، الشمس، الحرارة

كيف تحمي

صحتك في

درجات الحرارة المرتفعة



الأعراض التي قد تظهر عليك عند التعرض للحرارة الشديدة

- إحمار شديد وسخونة في الوجه
- صداع وشعور بالإرهاق أو الضعف
- غثيان وتشنجات في البطن والعضلات
- شعور غير معتاد بالقلق والارتباك
- جفاف الجلد والأغشية المخاطية
- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أكثر من 37,5°م)
- **تنبيه:** غالبًا ما يتم الخلط بين هذه الأعراض والحمى المرتبطة بالعدوى!

الإجراءات الفورية عند الإصابة بضربة شمس

- التبريد: مثلًا باستخدام قطعة قماش باردة على الجبهة والرقبة أو وضع الكمادات حول الساق
 - شرب كمية كافية من الماء!
 - الانتقال إلى مكان بارد أو به ظل
 - في حالة عدم الشعور بالتحسن: توجه إلى طبيبة أو طبيب!
- إذا لاحظت على نفسك أو على الآخرين أي مشاكل صحية غير معتادة مثل مشاكل في الدورة الدموية، الصداع، أو القيء، فاستشر طبيبة أو طبيب على الفور.



وإليك ما يجب الانتباه إليه!

اعتني بنفسك وبمن حولك من الأشخاص!

- **اشرب كمية كافية من السوائل بصفة منتظمة!**
احرص على الحصول على كمية كافية من السوائل والأملاح المعدنية! ففي الأيام الحارة بشكل خاص، يجب أن تشرب يوميًا ما لا يقل عن 1-2 لتر من السوائل أكثر من المعتاد (مثل عصير الفاكهة أو الماء المعدني). تجنب المشروبات الباردة جدًا أو الكحول أو القهوة أو الشاي الأسود.
- **مراقبة تناول دوائك**
استشر طبيبة أو طبيب الأسرة الخاص بك في حالة تعرضك لأي مشاكل صحية كإجراء وقائي
- **ارتداء الملابس الخفيفة**
احرص على ارتداء ملابس خفيفة و فاتحة اللون وارتداء قبعة دائمة.
- **الحصول على قسط كاف من النوم**
إذا أمكن، خذ قيلولة ونم على فراش جيد التهوية.
- **الحفاظ على برودة منزلك**
قم بتهوية المنزل فقط عندما يكون الجو أكثر برودة في الخارج منه في الداخل.
- **تجنب الحرارة**
تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة وحاول تأجيل النشاط البدني في الهواء الطلق خلال ساعات الصباح الباكر أو المساء.
- **الحرص على استخدام واقي الشمس المناسب**
استخدم كريمات واقية من الشمس ذات عامل حماية عالٍ وارتدي الملابس المناسبة – وخاصةً عند السباحة – مثل قميص ذو كم قصير. وهذا ينطبق على الأطفال بشكل خاص!
- **عدم استخدام مستحضرات التجميل**
مستحضرات التجميل والعطور يمكن أن تسبب اختلالات التصبغ في الأجواء الحارة.
- **اختيار الأطعمة سهلة الهضم**
تناول الأطعمة الخفيفة، مثل الفاكهة الناضجة والخضروات التي يمكن لمعدتك تحملها بشكل جيد.

مهم: شرب كمية كافية من الماء!

يمكن أن تساعدك خطة الشرب على تتبع مقدار الماء الذي تشربه.

بشكل عام، يجب الانتباه إلى شرب كمية كافية من السوائل. فغالبًا ما يعاني كبار السن والأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية من نقص الشعور بالعطش، بينما ينسى الأطفال شرب الماء.



نصائح لتسهيل شرب الكمية الموصى بها من الماء:

- اشرب الماء بشكل جماعي مع عائلتك.
- جهز مشروبًا مع كل وجبة.
- ضع كمية المشروبات اليومية في مكان مرئي.

ولكن كن حذرًا!

شرب كمية كبيرة جدًا من السوائل يمكن أن يسبب مشاكل صحية. إذا كنت تعاني من أي أمراض مزمنة، استشر طبيبتك أو طبيبك لتحديد المقدار المناسب الذي تحتاج إليه من الماء!