

التغلب على الحرّ

نصائح للحفاظ على سلامة الأطفال في الطقس الحار

هل كنت تعلم؟

يمكن للإصابات المرتبطة بالحرارة أن تتراوح حدتها بين الحالات الخفيفة، مثل الطفح الجلدي والتشنجات، والحالات الشديدة مثل ضربة الشمس التي تشكل خطرًا على الحياة.

يُعدّ الأطفال أكثر عُرضة للإصابات الناجمة عن الحرارة، إذ ترتفع حرارة أجسامهم بسرعة وتفقد برودتها ببطء، كما أنهم غالبًا ما لا يدركون الخطر أو يعجزون عن التعبير عنه.

5 أمور يمكنك القيام بها

1



خطّط يومك بناءً على أشعة الشمس: تجنّب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال ساعات ذروة الحر (من 11 صباحًا إلى 3 بعد الظهر). نظّم الأنشطة الخارجية في الصباح أو في المساء الباكر عندما تكون درجات الحرارة أكثر انخفاضًا. وفي حال اضطررت للخروج في الهواء الطلق، احرص على أخذ فترات راحة متكررة في أماكن أكثر برودة ومظللة، وأحضر معك كمية وافية من الماء للحفاظ على رطوبة الجسم.

2



اشرب الكثير من الماء - ذكّر الأطفال بشرب كميات كبيرة من الماء قبل وأثناء وبعد اللعب في الخارج. تجنب المشروبات السكرية أو التي تحتوي على الكافيين - فقد تزيد من تفاقم الجفاف.

3



ارتدِ ملابس خفيفة للحفاظ على برودة الجسم - احرص على ارتداء الأطفال ملابس فضفاضة فاتحة اللون مصنوعة من أقمشة تسمح بمرور الهواء مثل القطن. واختر قبعة واسعة الحواف لحماية الرأس والوجه من الشمس.

4



تعرّف على علامات الإجهاد الحراري - راقب طفلك بحثًا عن أعراض مثل الصداع، الدوخة، الغثيان، والتعرق الشديد؛ يجب تخفيض درجة حرارته بإدخاله إلى المنزل وإعطائه مشروبات باردة ومناشف مبللة.

5



لا تترك طفلك بمفرده في السيارة أبدًا - ولا حتى لدقيقة واحدة. يمكن أن تتضاعف درجة الحرارة داخل السيارة في غضون دقائق، مما يُعرّض

ضربة الشمس حالة طبية طارئة: إذا ظهرت على طفلك علامات تشير إلى أعراض أكثر خطورة، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم، الارتباك، فقدان الوعي، أو توقف التعرق، فاتصل بالرقم 911 فورًا. الأطفال لخطر الإصابة بضربة شمس

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع صحة كندا الإلكتروني: **موجات الحرّ الشديدة: كيف تحمي نفسك من تأثيرات الحرّ الشديد**

