



che caldo che fa!

consigli per sopportare meglio il caldo estivo

نصائح (توصيات)

لمن يساعد الأشخاص في المنزل

في المنزل

- استعمل برادي (ستائر) تحجب دخول الشمس.
- قم بإقفال النوافذ الخارجية خلال الساعات الحارة.
- خفف من استعمال المواقد والأفران لأنها تسخن الجو المنزلي.
- تجنب البقاء بدون المواد الغذائية الرئيسية (الماء، الفواكه، الخضار والمعكرونة).
- في حال استعمال المراوح من أجل تدوير الهواء، لا توجهها مباشرة على جسم الشخص الذي تساعد.

انتبه إلى

إذا اشتكى الشخص من

- حالات الاضطراب والحيرة النفسانية
- حالات الدوار أو الرجفة، والإحساس بفقدان التوازن
- وجع الرأس
- صعوبة التنفس
- استدعي طبيب العائلة

الأشخاص الأكثر تعرضاً لهذه الحالات: المصابين بمرض السكري، التهاب الشعب الهوائية المزمن، ارتفاع ضغط الدم، المصابين بمشاكل نفسانية، وأمراض القلب.

تذكر دوماً وانتبه إلى توقعات (احتمالات) موجات الحر عبر وسائل الإعلام: التلفزيون، الراديو والجراند.

العادات

- يجب دعوة كبار السن إلى المحافظة على العلاقات الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين، وبالتالي تشجيع الاجتماعات والمقابلات في أماكن باردة أو مزودة بمكيف هواء.
- مرافقة الأشخاص الذين تقوم بمساعدتهم إلى الخارج خلال الساعات الباردة في اليوم (تجنب الخروج من الساعة 11.00 إلى الساعة 17.00).
- يجب تذكير كبار السن عن ضرورة القيام بالدوش والحمام بالماء الفاتر وذلك لأنها تخفف حرارة الجسم بسرعة وأفضل من الحلول الأخرى.

التغذية

- اطلب من كبار السن أن يشربوا الماء باستمرار (2 لتر ماء على الأقل في اليوم) وخاصة في حال عدم الشعور بالعطش.
- لا تعرض عليهم المشروبات الغازية، المسكرة، والباردة وبشكل خاص المشروبات الروحية.
- قم بتحضير وجبات خفيفة. اطلب منهم استهلاك الكثير من الفواكه والخضار.

الملابس

- لبسهم ملابس خفيفة ومريحة، وذات ألوان فاتحة وألياف طبيعية (تجنب الألياف الاصطناعية)، ولبسهم القبعات (القلنسوة) في حال تعرضهم لأشعة الشمس.

الأدوية

- تأكد من تناول الأدوية بانتظام.
- قم بمراجعة طبيب العائلة في حال ضرورة تغيير العلاج.

