



التأثر بأشعة الشمس أو الحرارة

عند البالغين والأطفال

تُعد موجات الحر تحديًا لجميع فئات المجتمع، ولا سيما كبار السن والأطفال والمرضى. إذ يمكن أن تُشكل درجات الحرارة المرتفعة، والتعرض المباشر لأشعة الشمس، وارتفاع نسبة الرطوبة في الهواء عبئًا صحيًا كبيرًا. تساعد بعض الإجراءات البسيطة على الوقاية من الإجهاد الحراري المفرط، وعلى التصرف بطريقة صحيحة عند ظهور الأعراض.

كيف يمكنكم الوقاية من الإجهاد المفرط الناتج عن التعرض لأشعة الشمس أو الحرارة؟

- أجزوا إنجاز الأعمال إلى ساعات الصباح أو المساء.
- تجنبوا التعرض المباشر لأشعة الشمس، خاصة في وقت الظهيرة.
- تناولوا أطعمة سهلة الهضم وقليلة الدهون، مثل الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تناولوا كمية كافية من السوائل، لا سيما الماء، والشاي غير المحلى، وعصائر الفاكهة المخففة جدًا.
- البالغون: 2,5 - 3 لترات يوميًا
- الأطفال: 50 - 80 مليلترًا لكل كيلو غرام من وزن الجسم يوميًا
- تجنبوا المشروبات الكحولية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والسكر.
- في حالة التعرق الشديد يمكنكم تعويض المعادن المفقودة على نحو جيد باستخدام مشروبات الإلكتروليت (الشوارد).
- احرصوا على الحماية الصحيحة من أشعة الشمس: ارتداء غطاء للرأس، ونظارات شمسية، واستخدام كريمات واقية من الشمس.
- عند اختيار كريمات الوقاية من الشمس، ينبغي أن تنتبهوا إلى أن يكون معامل الحماية من أشعة الشمس (LSF) كافيًا (فكلما كانت البشرة فاتحة وحساسة، زادت الحاجة إلى حماية أعلى)، وكذلك إلى وجود ختم أو علامة تثبت الحماية من الأشعة فوق البنفسجية من النوعين (UV-A) و (UV-B).
- عند الأطفال تكون الحماية الذاتية للبشرة من الأشعة فوق البنفسجية أضعف تطورًا، ولذلك فهم يحتاجون إلى عامل حماية من أشعة الشمس (LSF) أعلى، لا يقل عن 30 أو 50.
- تجنبوا المجهود البدني المفرط.
- كيفوا الأنشطة الرياضية لتتناسب مع حالتكم البدنية ومع شعوركم بالعافية (مع تجنب هذه الأنشطة لغير المعتادين على ممارسة الرياضة)، ويُفضّل ممارستها خلال أوقات اليوم التي يكون الجو فيها لطيف.
- ارتدوا ملابس فاتحة اللون تمنح التهوية.
- في حال تناول أدوية يُنصح بمراجعة الطبيب المعالج (ولا سيما عند استخدام الأدوية الخافضة لضغط الدم).

خط الاستشارة الهاتفية عند موجات الحر

يمكن الاتصال بخط الاستشارة الهاتفية لموجات الحر مجانًا على الرقم 0800 880 800، حيث يقدم لكم مشورة شخصية عن كيفية التعامل مع موجات الحر وكيفية تجنب الآثار الصحية الناجمة عنها.

هل عيادة طبيبك مغلقة حاليًا؟

في العادة يكفي أن تتصل بالعيادة في يوم العمل التالي.

هل أنت غير متأكد؟ اتصل بالرقم 1450، على خدمة الاستشارات الصحية عبر الهاتف.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات والمصادر على موقع الإنترنت:

www.wobinichrichtig.at

أريد أن أتعافى.
إلى أين أتوجه؟



الأعراض التي يسببها التعرض للحرارة

قد يؤدي تعرض الجسم لأشعة الشمس أو الحرارة تعرضًا شديدًا إلى ظهور بعض الأعراض:

ضربة الشمس

- التعرض المفرط لأشعة الشمس على الرأس يهيج الأغشية السحائية المحيطة بالدماغ.
- النتائج: صداع، غثيان، قيء، دوخة، ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

التشنجات والتقلصات الناتجة عن الحرارة

- يؤدي التعرق الشديد الناتج عن ممارسة النشاط البدني لفترات طويلة إلى نقص السوائل وفقدان الأملاح والمعادن.
- النتائج: ارتعاشات عضلية شديدة وتقلصات/تشنجات في اليدين أو الذراعين أو الفخذين أو الساقين أو القدمين.

الإجهاد الحراري

- يؤدي التعرض المفرط للحرارة، إلى جانب فقدان كميات كبيرة من السوائل والأملاح المعدنية، إلى ظهور مجموعة من الأعراض المختلفة.
- النتائج: تقلصات عضلية، دوخة، شعور شديد بالعطش، صداع، غثيان، تشوش الرؤية، دوار، إرهاق.

ضربة الحرارة (أخطر أشكال الإصابة):

- قد يؤدي الإجهاد الحراري الشديد إلى أن يصبح الجسم غير قادر على التخلص من الحرارة بسرعة كافية، مما يسبب ارتفاعًا كبيرًا في درجة حرارة الجسم.
- النتائج: صداع، غثيان، سخونة الجلد أو جفافه أو احمراره، ارتفاع في درجة حرارة الجسم، تسارع النبض، تشوش، فقدان القدرة على التوجه، ضعف التناسق الحركي، بل وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي.
- تحذير: إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم إلى أكثر من 40 درجة مئوية، فإن ذلك يشكل حالة مهددة للحياة.
- **اتصلوا فورًا برقم الطوارئ 144!**

ما الذي يمكنكم فعله بأنفسكم لمواجهة الأعراض المرتبطة بالحرارة؟

- ابحثوا عن مكان بارد وهادئ.
- تناولوا مشروبات (مثل مشروبات الإلكتروليت) وأطعمة تحتوي على الأملاح.
- برّدوا الرأس والرقبة باستخدام مناشف مبللة.
- أرخوا الملابس الضيقة.
- استريحوا. ويجب أن يظل الجزء العلوي من الجسم مرفوعًا قليلًا أثناء ذلك.

متى يجب طلب المشورة الطبية فورًا؟

اطلبوا المساعدة الطبية فورًا في الحالات التالية:

- إذا ظهرت أي علامات تشوش أو اضطرابات أخرى في وظائف الدماغ.
- إذا لم تتحسن الحالة بسرعة.
- في حالة الإصابة بضربة شمس.

هل عيادة طبيبك مغلقة حاليًا؟

في العادة يكفي أن تتصل بالعيادة في يوم العمل التالي.

هل أنت غير متأكد؟ اتصل بالرقم 1450، على خدمة الاستشارات الصحية عبر الهاتف.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات والمصادر على موقع الإنترنت:

www.wobinichrichtig.at

أريد أن أتعافى.
إلى أين أتوجه؟



المصادر:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAIaIQobChMI7-L60eHwjgMVFPgDBx1rmwF6EAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at> تمت الترجمة من قبل



هل عيادة طبيبك مغلقة حالياً؟
في العادة يكفي أن تتصل بالعيادة في يوم العمل التالي.
هل أنت غير متأكد؟ اتصل بالرقم 1450، على خدمة الاستشارات الصحية عبر الهاتف.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات والمصادر على موقع الإنترنت:
www.wobinichrichtig.at