نصائح حول السلوك في فصل الصيف

احمِ صحتك

يمكن أن يكون للحرارة تأثير سلبي على رفاهية وأداء جميع الناس.

بعض الأشخاص معرضون بشكل خاص لخطر الحرارة، فعلى سبيل المثال كبار السن والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية وإشراف، والأشخاص المصابين بأمراض جسدية وعقلية، والأشخاص المصابين بالتهابات وحمى حادة، والأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية، والمشردين، والمدمنين، والنساء الحوامل، والرضع، والأطفال الصغار، والأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق أو يمارسون الرياضة.

بالإضافة إلى الحماية من الحرارة، فإن الحماية من الأشعة فوق البنفسجية المفرطة وتلوث الأوزون مهمة أيضاً لمنع الإضرار بالصحة.

إذا كنت تعاني من أية مشاكل صحية غير عادية، فعليك الاتصال بطبيبك.

يمكنك حماية صحتك باتباع النصائح السلوكية الآتية! استخدم معرفتك لمساعدة الأشخاص الآخرين الذين لا يستطيعون حماية أنفسهم.

العقاقير والأدوية

- يمكن أن تؤثر الحرارة على العمر الافتراضي للأدوية وكذلك على فعاليتها. استشر طبيبك و / أو الصيدلي لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى تعديل طريقة تخزينك و / أو تناول أدويتك.
- يمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية UV تفاعلات جلدية مع بعض الأدوية ومستحضرات التجميل. استشر طبيبك و / أو الصيدلي إذا كنت بحاجة إلى تعديل استخدام الأدوية أو مستحضرات التجميل الخاصة بك.

الطعام والشراب

- اشرب كمية كافية من المشروبات الباردة، ولكن لا تحتوي على مثلجات. القاعدة العامة هي: لترين على الأقل في اليوم، ويفضل المياه المعدنية.
- إذا كنت تعاني من حالات مرضية موجودة مسبقاً (مثل قصور القلب أو الكلى)، على أن تستشير طبيبك حول الكمية التي يجب أن تشربها.
- تجنب الكحول والقهوة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- تناول أطعمة خفيفة وطازجة بكميات صغيرة وموزعة على فترة طوال اليوم: مثل السلطات والفواكه والخضروات. من المهم أيضاً أن توازن في استهلاك الاطعمة التي تحتوي مكونات تسبب التعرق. من المفيد هنا أن تتنازل الطعام الذي يحتوي على القليل من الملح.

في الأماكن الداخلية

- أبق نوافذك مغلقة أثناء النهار، وقم بالتهوية عندما تنخفض درجة الحرارة، فعلى سبيل المثال في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء أو في الليل.
- استخدم المراوح ومكيفات الهواء إذا كنت تستطيع تحملها أو تجدها مريحة.
- ظلل منزلك لتجنب دخول أشعة الشمس المباشرة. الستائر الدوارة والمظلات (الخارجية) أكثر ملاءمة هنا من الستائر المعلقة (من الداخل)، لأنها تضعف بالفعل أشعة الشمس أمام النافذة.
- يمكن أن تكون الأجهزة الكهربائية مصادر للحرارة. قم بإيقاف تشغيلها عندما لا تحتاج إلى استخدامها.
- قم بتبريد نفسك، على سبيل المثال باستخدام دوش بارد أو حمامات القدم أو كمادات باردة ورطبة.

- إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة، فاستخدم أغطية فراش خفيفة للراحة في منتصف النهار أو الليل، على سبيل المثال شراشف قطنية خفيفة.

في الأماكن الخارجية

- تجنب التواجد في الهواء الطلق وممارسة الأنشطة البدنية الشاقة، خاصة خلال الفترة الأكثر حرارة من اليوم (منتصف النهار وبعد الظهر). واحمِ نفسك من مستويات الأوزون المرتفعة، خاصة في الأيام المشمسة.
- إذا أمكن ، قم بتحويل أنشطتك (المشي، والتسوق، وما شابه ذلك) إلى ساعات الصباح والمساء عندما تنخفض درجات الحرارة قليلاً.
- إذا ذهبت في نزهة على الأقدام، ابق في الظل وتجنب أشعة الشمس الحارقة.
- لا تترك أبداً الأطفال أو كبار السن أو الأشخاص المحتاجين للرعاية والاهتمام أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة. هناك خطر الموت، لأن درجة الحرارة الداخلية في السيارة يمكن أن ترتفع بسرعة كبيرة!

حماية البشرة

- عندما تكون بالخارج، ارتدِ ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة وقبعة لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية.
- استخدم النظارات الشمسية لحماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية عندما تكون بالخارج. انتبه لتعليمات الشركة المصنعة للحماية المطلقة من الأشعة فوق البنفسجية (UV 400) وأن تكون الحماية الجانبية كافية.
- ضع الكريم الواقي من الشمس بكمية وفيرة على جميع أجزاء الجسم المكشوفة قبل نصف ساعة من الخروج في الشمس، وجدد الحماية بانتظام.
- لا تعرض الأطفال الرضع لأشعة الشمس الحارقة. أبحث لهم عن مكان مظلل وقم بتلبيسهم بشكل مناسب للشمس. يجب تجنب استخدام واقي الشمس في السنة الأولى من العمر إن أمكن، بسبب بشرة الطفل الحساسة.
- يجب على الأطفال الصغار ارتداء ملابس خفيفة وقبعة نفاذة للهواء عندما يكونون في الخارج، وأن يتم وضع الكريم عليهم بشكل منتظم و بكمية وفيرة.