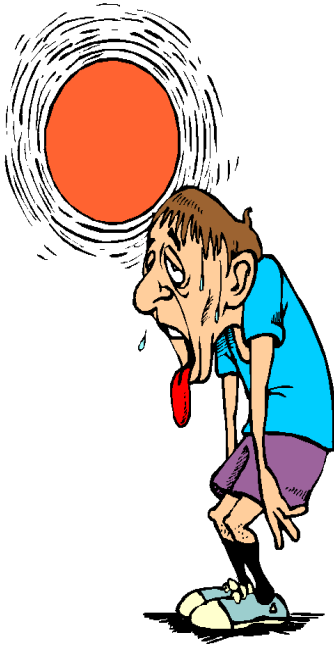
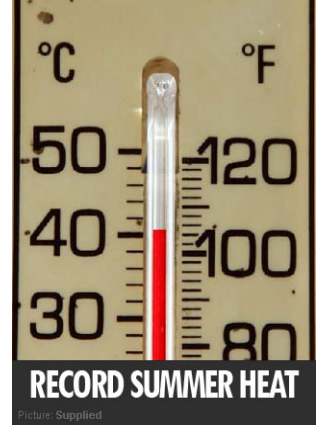


## تغلب على الحرارة

ان حرارة الصيف الشديدة تجتاح العالم ، وشركة بوبا العربية انطلقا من مسؤوليتها كشركة رائدة في الرعاية الطبية تود ان تذكر الجميع باتخاذ الاجراءات الوقائية ضد الأضرار ذات الصلة بالحرارة. فيمكن اتخاذ تدابير بسيطة كثيرة لخفض فرصة حدوث الإجهاد الحراري أوضربة الشمس. تشجع شركة بوبا العربية على شرب الكثير من الماء وأخذ فترات راحة متكررة أثناء العمل خارج المباني المغطاة كما توصي أيضا بالبقاء بعيدا عن الشمس وتجنب النشاط البدني المصني .

وفقا للمركز الأمريكي لمكافحة الامراض والوقاية منها ، ما يقرب من 400 من الامريكيين يموتون كل عام بسبب حرارة الصيف الشديدة. وعلاوة على ذلك ، تؤكد هيئة الارصاد الجوية الوطنية الأمريكية أن الحرارة الشديدة هي القاتل رقم واحد فيما يتعلق بالأحوال الجوية، أكثر من الفيضانات والبرق والأعاصير والزوابع والعواصف والبرد الشديد في فصل الشتاء في الفترة من 1994 - الى 2003.



كل شخص معرض للخطر عندما ترتفع درجات الحرارة فوق 40° درجة مئوية ولكن كبار السن وصغار السن هم الأكثر عرضة للحرارة والأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة. حيث يمكن للأمراض المتصلة بالحرارة ان تؤدي لإصابات خطيرة قد تصل حتى الموت إذا لم يتم مراقبة و اسعاف المريض. علامات الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة تشمل الغثيان، الدوخة، احمرار أو شحوب البشرة، العرق الغزير والصداع. وينبغي نقل ضحايا الامراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة إلى مكان بارد مع شرب الماء البارد ووضع اكياس الثلج أو القماش الرطب البارد على الجلد. إذا رفض المصاب شرب المياه أوبداً في التقيأ أو فقد وعيه، فلا بد من الاتصال بالنجدة أو رقم هاتف الطوارئ والأسعاف المحلية على الفور.

## توصي شركة بوبا العربية بنصائح السلامة التالية:

- الملابس لمقاومة الحرارة: ينصح بارتداء ملابس خفيفة الوزن، فاتحة الألوان حيث تعكس الألوان الخفيفة الفاتحة الكثير من طاقة الشمس بعيدا من الجيد أيضا ارتداء القبعات أو استخدام المظلات الشمسية الشخصية.

- **الشراب لمقاومة الحرارة:** ننصح بحمل الماء أو العصير والشراب بشكل مستمر حتى مع عدم الشعور بالعطش كذلك تجنب الكافيين والذي يؤدي الى جفاف الجسم. تجنب استخدام أقراص الملح ما لم ينصح بذلك الطبيب.

- **الطعام لمقاومة للحرارة:** ننصح بتناول وجبات صغيرة متكررة. تجنب الأطعمة الغنية بالبروتين، والتي تزيد الحرارة الأيضية داخل الجسم.  
- **الهدوء لمقاومة للحرارة:** تمهل وتجنب النشاط الشاق , إذا كان يجب القيام بنشاطات مضية، يمكن أن يتم فعل ذلك خلال أطف جزء من اليوم، والذي يكون عادة في الصباح ما بين 4 و 07:00 صباحاً.

- **المكوث لمقاومة للحرارة:** ابق في داخل المبانى عندما يكون ذلك ممكناً. إذا كان تكييف الهواء غير متوفر، ابق في الأدوار السفلى على ابعد مسافة من أشعة الشمس. تذكر أن المراوح الكهربائية لا تقوم بتبريد الهواء ولكنها ببساطة تحرك وتعمم الهواء .

- **التعاون لمقاومة للحرارة:** تعاون وساعد جيرائك. خلال موجات الحر، اسأل وتتبع اخبار السكان المسنين في منطقتك ، وأولئك الذين ليس لديهم تكييف الهواء.

## لنعرف بعض المصطلحات المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة :

- **التشنجات الحرارية :** التشنجات الحرارية هي آلام في العضلات وتشنجات نتيجة لممارسة نشاطات مضية على الرغم من أن التشنجات الحرارية هي الأعراض الأقل خطورة، فهي بمثابة اشارة مبكرة على أن الجسم يواجه مشكلة مع الحرارة.

- **اجهاد الحرارة :** اجهاد الحرارة يحدث

عادة عندما يمارس الناس التمارين الرياضية العنيفة أو يعملون في مكان حار رطب حيث يتم فقدان سوائل الجسم عن طريق العرق الغزير. كذلك فان تدفق الدم إلى الجلد يزداد، مما يتسبب في انخفاض تدفق الدم الى الاعضاء الحيوية و هذا يؤدي الى شكل من اشكال الصدمة الخفيفة، إذا لم يعالج ، قد يعاني المصاب من ضربة الشمس. إشارات الإجهاد الحراري تشمل ان يكون الجلد بارداً، رطب، شاحب أو أحمر ؛ العرق الغزير، الصداع، الغثيان أو القيء، الدوخة و الإجهاد. عادة ما تكون درجة حرارة الجسم شبه طبيعية.

الدرجة المنوية	50%	60%	70%	80%	90%	100%	الرطوبة النسبية
28	28.4	29.4	30.7	32.1	33.7	35.6	
29	29.7	31.0	32.7	34.7	37.1	39.7	
30	31.0	32.8	35.0	37.7	40.7	44.2	
31	32.6	34.8	37.6	40.9	44.7	49.0	
32	34.4	37.1	40.4	44.4	49.0	54.2	
33	36.3	39.5	43.5	48.1	53.5	59.7	
34	38.4	42.2	46.8	52.2	58.4	65.5	
35	40.7	45.2	50.3	56.5	63.7	71.7	
36	43.1	48.1	54.2	61.2	69.2	78.2	

**الحذر الشديد - تجنب الحرارة واستنفاد ممكن**

**خطر -- الإجهاد الحراري المحتمل**

**الخطر الشديد -- ضربة الشمس وشيك**

- **ضربة الحرارة:** و تعرف أيضا بضربة شمس وهي اصابة تهدد الحياة. نظام التحكم في درجة الحرارة عند الشخص المصاب ، الذي ينتج العرق لتبريد الجسم يتوقف عن العمل. و عندها يمكن لارتفاع درجة حرارة الجسم الشديدة ان تؤدي الى تلف في الدماغ والموت إذا لم يتم تبريد الجسم بسرعة. وتشمل إشارات ضربة الحرارة ان يكون الجلد ساخن، جاف مع احمرار، تغيرات في الوعي، سرعة وضعف النبض و سرعة التنفس. يمكن أن تكون درجة حرارة الجسم عالية جدا أكثر من 40 درجة.

## الرعاية العامة لحالات الطوارئ ذات الصلة بالحرارة:

- **التشنجات الحرارية أو الإجهاد الحراري:** انقل الشخص المصاب إلى مكان بارد مع وضعه في وضع مريح. إذا كان الشخص مستيقظا تماما و منتبه يتم إعطاء نصف كوب من الماء البارد كل 15 دقيقة. لا تسمح له بالشراب بسرعة كبيرة. لا تعطي السوائل التي تحتوي على الكحول أو الكافيين. يتم إزالة أو تخفيف الملابس الضيقة و يوضع ملابس باردة ، رطبة ، مثل المناشف. إذا رفض المصاب شرب المياه أ و بدأ في التقيأ أو فقد وعيه ، فلا بد من الاتصال بالنجدة أو رقم هاتف الطوارئ والأسعاف المحلية على الفور.

- **السكتة الدماغية الحرارية:** ضربة الشمس هي حالة مهددة للحياة ! فهناك حاجة إلى المساعدة السريعة. فلا بد من الاتصال بالنجدة أو رقم هاتف الطوارئ والأسعاف المحلية على الفور. ثم يتم نقل الشخص المصاب إلى مكان أكثر برودة. يتم تبريد الجسم بسرعة عن طريق غمر المصاب في حمام بارد ، أو لف المصاب بمناشف رطبة ثم تسليط الهواء عليها. يجب ملاحظة إشارات مشاكل التنفس. يتم إبقاء المصاب في وضع الاستلقاء مع استمرار تبريد الجسم بأي طريقة ممكنة. إذا رفض المصاب شرب المياه أو بدأ في التقيأ أو كان هناك تغييرات في مستوى الوعي ، يجب عدم اعطاء المصاب أي شيء للأكل أو الشرب .

وفي حال كنتم بحاجة لمزيد من المعلومات حول حماية أنفسكم وعائلاتكم هذا الصيف، تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [www.bupa.com.sa](http://www.bupa.com.sa) أو اتصلوا بأحد أطباء بوبا العربية على الهاتف المجاني **800 440 4040**

(هذه المعلومات منشورة لغايات التوعية والتثقيف فقط، وهي لا تغني عن استشارة الطبيب المختص)