تزامناً بارتفاع درجات الحرارة... الصحة تصدر مجموعة من الإرشادات للمواطنين

اصدرت وزارة الصحة، اليوم الخميس، إرشادات للمواطنين مع ارتفاع درجات الحرارة لما فوق الـ50 درجة مئوية.

وقالت الوزارة في بيان، تلقته "المطلع"، إنه: "بالنظر لتعرض المنطقة والبلاد لارتفاع درجات الحرارة والتي قد تزيد عن الخمسين درجة مئوية، وما يصاحبها من تأثيرات على صحة مواطنينا الأعزاء وأهمها الإنهاك والإغماء الحراري وضربة الشمس وخاصة لدى الأطفال وكبار السن كونهم لا يتكيفون مع التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة مثل الآخرين، لذلك نهيب بالمواطنين الكرام مراعاة الإرشادات التالية:

• عدم الخروج من البيت والتعرض للشمس أو للجو الحار وخاصة خلال الساعات الأكثر حرارة وهي المحصورة بين الساعة (10) صباحاً وحتى (4) عصراً إلا للضرورة القصوى.

• إن إستدعى الخروج إلى خارج البيت أو المؤسسة خلال الساعات الأكثر حرارة فيجب إرتداء ملابس خفيفة وفاتحة الألوان مع قبعة واسعة الحواف أو حمل مظلة شمسية ولبس نظارات شمسية.

• تجنب المشي تحت أشعة الشمس المباشرة والمشي في مناطق الظل.

• عدم السباحة في الإنهر أو ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس المباشرة.

• شرب الماء والسوائل بكميات كثيرة وبشكل متكرر بما لا يقل عن (3) لتر يوميا مع تناول الفاكهة والخضروات للحفاظ على الجسم وترطيبه.

• إذا كنت مصابا بأحد الأمراض المزمنة فعليك مراجعة أدويتك مع طبيبك المختص.

• استرح في أماكن باردة عند شعورك بأعراض الإجهاد الحراري كالدوخة والغثيان والصداع الشديد ولا تتردد في طلب المشورة الصحية.