

7 نصائح تمنحك الوقاية من الإجهاد الحرارى



الأربعاء 2 مايو 2018 11:05 م

ارتفاع درجات الحرارة عن المعدلات الطبيعية مصدر إزعاج لكثير من المواطنين، خاصة لأثاره الجانبية التي تسبب مضاعفات صحية تصل إلى حد الوفاة لكبار السن الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل السكر والضغط والقلب

نستعرض فى عدد من النقاط طرق الوقاية من مخاطر ضربات الشمس منعا للإصابة بالإجهاد الحرارى

1. الإكثار من شرب الماء أو السوائل بكمية كافية
2. عدم التواجد فى أماكن سيئة التهوية
3. ارتداء ملابس قطنية واسعة بألوان فاتحة
4. إذا شعرت بالإجهاد يجب الراحة فى مكان جيد التهوية
5. يجب تعريض الجسم لوسائل التبريد فى درجات الحرارة المرتفعة
6. الاستحمام يومياً بماء فاتر ويفضل الامتناع عن المشى فى الشمس
7. استعمال المظلة الشمسية أو القبعات لمنع التعرض للشمس