

الصحة تحذر من التعرض لأشعة الشمس فترات طويلة



السبت 14 مايو 2016 05:05 م

دعت وزارة الصحة والسكان بحكومة الانقلاب فى بيان لها اليوم المواطنين، وخاصة المسنين والأطفال لتجنب التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة وتفادى الخروج فى أوقات الذروة، وذلك فى إطار الإجراءات الوقائية اللازمة فى ضوء الأرتفاع المسجل فى درجات الحرارة نظرا لبدء فصل الصيف، تجنباً للإصابة بضربات الشمس والإجهاد الحرارى

وأوضح بيان وزارة الصحة اليوم السبت، أنه فى حالة ضرورة الخروج يجب الحرص على المشي فى الظل وارتداء قُبعة على الرأس وشرب الماء والعصائر الطبيعية، وتفادى المشروبات المنبّهة أو المشروبات التي تحتوي على السكريّات وضرورة تناول الوجبات بصفة عادية حفاظاً على الأملاح المعدنية بالجسم أما بالنسبة للمسنّين يجب الحرص على البقاء بالمنزل فى الغرف الأكثر برودة مع إغلاق الستائر نهاراً وفتح النوافذ ليلاً

وأوصت وزارة الصحة بضرورة التوجه للطبيب عند الشعور بأيّ أعراض غير طبيعية كالتقيؤ وأوجاع الرأس وارتفاع حرارة الجسم والجفاف خاصة لدى الأطفال والمسنّين? .

الأرصاد تحذر: طقس حار غدا وموجة شديدة الحرارة تضرب البلاد السبت تبلغ ذروتها الأحد واللاثين العظمى تتجاوز حاجز الـ40 درجة بمعظم الأنحاء والقاهرة تصل لـ43. تعرفوا على أهم النصائح للنجاة من ضربات الشمس