

15 نصيحة يجب اتباعها خلال الصيف لتجنب درجات الحرارة المرتفعة



الجمعة 7 يوليو 2017 02:07 م

نصح خبير الأرصاد وحيد سعودي، المتحدث السابق للهيئة العامة للأرصاد الجوية، المواطنين بـ 15 نصيحة يجب إتباعها حتى نهاية أغسطس المقبل، نظرًا لما تشهده البلاد من ارتفاع في درجات الحرارة

وتضمنت نصائح "سعودي":

- 1 - يجب أن يتوافر في كل منزل أي دواء خافض للحرارة، ومسكن، وقطع من الثلج على هيئة مكعبات، كما يجب معرفة أقرب مستشفى للمنزل
- 2 - شرب المياه بشكلٍ متكرر، وعدم انتظار الشعور بالعطش، ويفضل أكل بعض المخللات، للتعويض عن الأملاح المفقودة على شكل عرق
- 3 - يُفضل ارتداء الملابس القطنية الفاتحة
- 4 - بالنسبة للأطفال، يجب أن يستحم الطفل مرتين يوميًا على الأقل صباحًا ومساءً
- 5 - عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة
- 6 - الاطعمئان الدائم على دورة تبريد سيارتك قبل القيادة
- 7 - عدم ملئ إطارات السيارات أكثر من اللازم تجنبًا لانفجارها أثناء القيادة نتاج التمدد الزائد للهواء داخلها مع سخونة الهواء
- 8 - تجنب الجلوس في المناطق المغلقة سيئة التهوية، نظرًا لارتفاع نسبة الرطوبة
- 9 - يفضل التواجد على الشواطئ خلال الساعات الأولى من الصباح وقبل غروب الشمس مباشرة، مع توافر أي كريمات للحماية من أشعة الشمس
- 10 - توفير أي غطاءٍ للرأس قبل الخروج
- 11 - الابتعاد تمامًا عن الأماكن المزدحمة
- 12 - يفضل أكل الطعام المسلوق الخالي من الدسم والمسبكات، ويجب توافر قدر مناسب من الخضروات والسلطة الخضراء
- 13 - يجب الابتعاد عن الأطعمة المحفوظة الغنية بالمواد الحافظة ومكسبات الطعم للأطفال
- 14 - يجب أن تترك شبك زجاج سيارتك مفتوح على الأقل لـ (1) سم، وألا تترك أو?دك في السيارة لفترات طويلة هروبًا من ظاهرة الاحتباس الحراري داخل السيارة
- 15 - عدم ملء خزان الوقود في سيارتك حتى نهايته

