



موجة الحر والأطفال

معلومات للآباء والأوصياء على الرضع والأطفال الصغار

لماذا الرضع والأطفال الصغار معرضون للخطر بشكل خاص

- **الجلد الحساس** للرضع والأطفال الصغار حساس جدا للشمس ويحترق بسرعة.
- الرضع والأطفال الصغار أقل قدرة على التكيف مع الحرارة لأن إنتاج العرق لديهم أقل تنظيما.
- نظرا لأن معدل الأيض لدى الأطفال الصغار أعلى من معدل الأطفال الأكبر سنا أو البالغين ، فإنهم يسخنون أكثر عند اللعب.
- حتى لو لم يكن الجو حارا جدا بالنسبة لك بعد ، فقد يعاني أطفالك بالفعل من الحرارة.

كيفية التعرف على شكوى الحرارة

يمكن أن يتحول الإجهاد الحراري بسرعة إلى استنفاد حراري عند الأطفال ، على سبيل المثال إذا كان طفلك نشيطا بنديا جدا أو يرتدي ملابس دافئة جدا. أفضل طريقة للتحقق مما إذا كان طفلك دافئا جدا هو الشعور بالبقعة بين لحي الكتف. إذا كان هذا متعرقا ، يكون الطفل دافئا جدا ويجب تقديم الرعاية له (على سبيل المثال عن طريق الاكياس الرطبة أو زيادة الشرب أو تغيير الأماكن). وبسبب زيادة التعرق أثناء الإرهاق الحراري ، يفقد الجسم ليس فقط السوائل ، ولكن أيضا الأملاح المعدنية.

الإجهاد الناتج عن الحرارة الشديدة

يمكنك التعرف على الإجهاد الحراري من خلال العلامات التالية:

- التعرق الشديد أو قشعريرة مع بشرة شاحبة و متعرقه
- احمرار الوجه
- شفاه جافة
- الإرهاق وقلة التركيز
- الصداع والدوخة
- تشنج في الذراعين والساقين

إذا لم تتم معالجة هذه الأعراض ، يمكن أن يؤدي الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس تهدد الحياة.

ضربة الشمس

تتجلى ضربة الشمس من خلال:

- حمى
- الجلد الساخن المحمر الذي لا يتعرق (في وقت لاحق يصبح الجلد رمادي مزرق)
- صداع شديد
- اضطرابات وتشنجات وربما فقدان الوعي

ضربة الشمس هي حالة طبية طارئة ويجب الاتصال بخدمة الطوارئ (112) في أقرب وقت ممكن. في غضون ذلك ، حاول تبريد الطفل بلطف.

ضربة شمس

يمكن أن يصاب الأطفال بضربة شمس إذا تعرض رؤوسهم ورقبتهم لأشعة الشمس دون حماية. غالبا ما تحدث الأعراض التالية هنا:

- رأس والوجه أحمر حار (باقي الجسم طبيعي)
- الغثيان والقيء
- الصداع
- آلام الرقبة
- مشاكل الدورة الدموية المحتملة وفقدان الوعي

هنا ، أيضا ، من الضروري توفير التبريد على الفور وطلب المشورة الطبية.

كيف تحمي أطفالك من الشمس والحرارة:

تأكد من أن طفلك يشرب ما يكفي:

يجب أن يستهلك الأطفال حوالي ثلاثة أرباع لتر واحد من السوائل يوميا في سن 1-7 سنوات. إذا كان الجو حارا ، يفضل ان يكون الكمية أكثر من ذلك، سواء ماء معدني أو ماء الصنبور ، عصير مخفف أو فواكه غير محلاة وشاي أعشاب (معتدل وليس بارد جدا!). اعرض على طفلك أن يشرب كثيرا، لأنه في بعض الأحيان ينسى العطش أثناء اللعب. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ، فإن حليب الثدي يكفي حتى في الأيام الحارة. فقط يجب ان تتأكد الام من أن تستهلك ما يكفي من السوائل وتعرض على الطفل الرضاعة الطبيعية مرات عديدة.

تقديم الطعام الخفيف والطازج:

تعتبر العديد من الوجبات الصغيرة والخفيفة التي تحتوي على الكثير من السوائل مثالية. مثل الفواكه والخضروات والحساء. يحتوي البطيخ والخيار ، على سبيل المثال ، يحتوي على ما يزيد عن 90% من الماء!

تجنب أشعة الشمس المباشرة:

يجب ألا يتعرض الأطفال حتى سن عام لأشعة الشمس المباشرة. يجب على الأطفال حتى سن الرابعة تجنب أشعة الشمس بين الساعة 10 صباحا و5 مساء. من الأفضل ترك الأطفال يلعبون في الظل أو في المنزل. خطط للأنشطة الخارجية في ساعات الصباح أوالمساء الباردة.

تأكد من أن لديك حماية كافية من أشعة الشمس:

احمي أطفالك الصغار حتى في الظل باستخدام قبعة ذات حواف ونظارات شمسية (الأشعة فوق البنفسجية -400) وواقي الشمس مع درجة حماية من الشمس لا يقل عن 30% (يتم استخدامه قبل نصف ساعة). أعد تكرار وضع واقي الشمس (حتى مع المنتجات المقاومة للماء) بعد الرش (كن حذرا ، لن يتم تمديد مدة حماية واقي الشمس ، سيتم الحفاظ عليه فقط). خاصة بالنسبة للأطفال اواصحاب البشرة الحساسة ، فمن الأفضل حماية الجلد عن طريق الملابس بدل من وضع واقي الشمس. الملابس المناسبة للشمس واسعة وقابلة للتنفس (قطن ، حرير فسكوزي ، إلخ).

خطط أكثر للألعاب المائية:

يمكن لطفلك أن يبرد في الظل أثناء الألعاب المائية. يمكن أن تكون هذه الملاعب المائية مثل دش او نافورة الحديقة أو مسبح الاطفال في الشرفة. لا تترك طفلك دون رقابة أثناء القيام بذلك!

حافظ على برودة مكان سكنك:

من الناحية المثالية ، يجب ألا تتجاوز درجة حرارة الغرفة 26 د . للقيام بذلك ، قم بالتهوية في ساعات الصباح والمساء الباردة أو في الليل. لكن التهوية المنقطعة خلال النهار يمكن أن تقلل أيضا من عبء الرطوبة العالية في الشقة. قم بتظليل النوافذ بالستائر أثناء النهار. يمكن للمراوح أيضا المساعدة ، لكن انتبه لما هو جيد ولا توجه المروحة مباشرة إلى طفلك.



اغراض نوم مناسبة:

يجب تجنب ارتفاع درجة حرارة أطفالك في الليل. للقيام بذلك ، استخدم الفراش الخفيف (على سبيل المثال ، ملاءة قطنية خفيفة) أو كيس نوم صيفي خفيف بلا أكمام. أيضا يجب أن تكون ملابس النوم رقيقة وجيدة التهوية في درجات الحرارة العالية.

لا تترك طفلك ابدا في السيارة في البراك:

في أشهر الصيف ، غالبا ما تكون 10 دقائق كافية لتسخين درجة الحرارة الداخلية للمركبات المتوقفة إلى أكثر من 40 د. لذلك لا تترك أطفالك الصغار في السيارة (حتى لفترة قصيرة) ، فقد يصبح هذا مهددا للحياة بسرعة!

تعرف على الأيام الحارة القادمة:

أفضل طريقة للتحضير لموجة الحر هي أن تكون على اطلاع جيد. للقيام بذلك ، يمكنك معرفة تقرير الطقس الإقليمي أو طلب إشعار البريد الإلكتروني التلقائي من تحذيرات الحرارة من خدمة الطقس الألمانية (DWD).

لا تنسى، انت توفر أفضل حماية لأولادك من الحرارة والشمس، لأنهم لا يستطيعون مساعدة أنفسهم بأنفسهم!

لمزيد من المعلومات ، راجع www.berlin.de/hitzeschutz-nk

Impressum

Bezirksamt Neukölln von Berlin

Hitzeschutz

Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin

Stand: Mai 2024

Originaltext auf Deutsch, Übersetzung durch IBBC e.V.

