

# che caldo che fa!

consigli  
per sopportare meglio  
il caldo estivo



Pubblicazione a cura di  
Azienda USL di Modena  
Medici di Famiglia  
Comitati di Distretto della Provincia di Modena

## نصائح (توصيات) لمن يساعد الأشخاص في المنزل

### في المنزل

- استعمل برادي (ستائر) تحجب دخول الشمس.
- قم بإقفال النوافذ الخارجية خلال الساعات الحارة.
- خفف من استعمال المواقد والأفران لأنها تسخن الجو المنزلي.
- تجنب البقاء بدون المواد الغذائية الرئيسية (الماء، الفواكه، الخضار والمعكرونة).
- في حال استعمال المراوح من أجل تدوير الهواء، لا توجهها مباشرة على جسم الشخص الذي تساعد.

### انتبه إلى

إذا اشتكى الشخص من

- حالات الاضطراب والحييرة النفسانية
- حالات الدوار أو الرجفة، والإحساس بفقدان التوازن
- وجع الرأس
- صعوبة التنفس
- استدعي طبيب العائلة

الأشخاص الأكثر تعرضاً لهذه الحالات: المصابين بمرض السكري، التهاب الشعب الهوائية المزمن، ارتفاع ضغط الدم، المصابين بمشاكل نفسانية، وبأمراض القلب.

تذكر دوماً وانتبه إلى توقعات (احتمالات) موجات الحر عبر وسائل الإعلام: التلفزيون، الراديو والجراند.

### العادات

- يجب دعوة كبار السن إلى المحافظة على العلاقات الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين، وبالتالي تشجيع الاجتماعات والمقابلات في أماكن باردة أو مزودة بمكيف هواء.
- مرافقة الأشخاص الذين تقوم بمساعدتهم إلى الخارج خلال الساعات الباردة في اليوم (تجنب الخروج من الساعة 11.00 إلى الساعة 18.00).
- يجب تذكير كبار السن عن ضرورة القيام بالدوش والحمام بالماء الفاتر وذلك لأنها تخفض حرارة الجسم بسرعة وأفضل من الطول الأخرى.

### التغذية

- أطلب من كبار السن أن يشربوا الماء باستمرار (2 لتر ماء على الأقل في اليوم) وخاصة في حال عدم الشعور بالعطش.
- لا تعرض عليهم المشروبات الغازية، المسكرة، والباردة وبشكل خاص المشروبات الروحية.
- قم بتحضير وجبات خفيفة. أطلب منهم استهلاك الكثير من الفواكه والخضار.

### الملابس

- لبسهم ملابس خفيفة ومريحة، وذات ألوان فاتحة وألياف طبيعية (تجنب الألياف الاصطناعية)، ولبسهم القبعات (القلنسوة) في حال تعرضهم لأشعة الشمس.

### الأدوية

- تأكد من تناول الأدوية بانتظام.
- قم بمراجعة طبيب العائلة في حال ضرورة تغيير العلاج.