



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



# نصائح عامة للحفاظ على سلامتكم خلال الصيف



## فئة البالغين

- < ارتدِ الملابس القطنية الخفيفة التي تساعد بشرتك على التنفس وتقليل العرق. 
- < تجنب حرارة النهار التي يمكن أن تؤدي إلى الإنهاك الحراري أو ضربة الشمس. احمِ أفراد عائلتك من خلال ضمان بقائهم في الظل والحفاظ على رطوبة الجسم بتناول الكثير من الماء. 
- < قم بوضع واقي الشمس المناسب لنوع بشرتك لحمايتك من الأثر الضار لأشعة الشمس. 
- < حتى وإن لم تشعر بالعطش، فإن شرب الكثير من السوائل ضروري لترطيب الجسم خلال فصل الصيف. بإمكانك شرب الماء أو حتى المشروبات الساخنة مثل الينسون والنعناع والكرديه والشاي الأخضر. 
- < الفيتامينات تعزز قوة الجهاز المناعي بشكل طبيعي، لذلك يجب تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة لاسيما الموسمية منها الغنية بالماء مثل البطيخ والشمام والبرتقال والخيار للمساعدة في مكافحة أمراض الصيف المعدية. تأكد من غسل الفواكه والخضراوات بماء نظيف. 
- < لا تنس أن تمارس الرياضة البدنية بانتظام بمعدل 150 دقيقة أسبوعياً واختيار الأوقات المناسبة التي يعتدل فيها الجو مثل بعد الفجر وبعد المغرب. 

### في الأيام التي يكون فيها الجو ملوثاً بالغبار:

قم بارتداء نظارة شمسية  
لحماية عينيك من الغبار

التزم بلبس الكمامة فهي  
تقيك من الغبار عند الخروج

تجنب الخروج من المنزل إن  
أمكن إلا في حالات الضرورة

حافظ على شرب الماء فهو  
مهم لتوازن الجسم والمناعة

احرص على أخذ بخاخ الطوارئ  
معك أينما تذهب

تأكد من تناول أدويةك التي  
يصفها لك الطبيب بانتظام

تابع النشرات الجوية بانتظام للاطلاع على آخر التحذيرات فيما يتعلق بموجات الغبار أو العواصف الرملية

## فئة الحوامل

- ينصح بارتداء ملابس مناسبة مصنوعة من أقمشة تساعد على تبريد الجسم وامتصاص العرق، كما يجب أن تكون الملابس فضفاضة، بحيث لا تسبب طفح جلدي أو تضغط على البطن والصدر.
- يفضل حمل زجاجة مياه باردة سواء في مكان العمل أو الشارع أو المنزل لترطيب الجسم باستمرار وتجنب الحرارة والجفاف طوال فترة الحمل في موسم الصيف لأن المرأة الحامل تحتاج إلى كميات أكثر من الماء.
- يجب الابتعاد عن ممارسة الرياضة خلال النهار في فصل الصيف، واستشارة الطبيب المختص حول الرياضة المناسبة للمرأة خلال فترة حملها.
- لا بد من تجنب التعرض للشمس بشكل مباشر خلال فترة الحمل من دون وضع كريم واقٍ، حيث تعد الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالحروق والطفح الجلدي الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية.
- في حال ارتفاع درجة حرارة الطقس، يجب على النساء الحوامل البقاء في المنزل قدر الإمكان لتجنب التعرض للإغماء والإجهاد والعطش الزائد.
- يفضل تناول الخضروات والفواكه الطازجة بكثرة لاحتوائها على نسبة عالية من المياه التي تساعد على ترطيب الجسم، إلى جانب العناصر الغذائية الضرورية للحامل، لاسيما في فصل الصيف.
- الحصول على قسط كاف من النوم في الليل لمدة لا تقل عن 8 ساعات في غرفة باردة، مع ارتداء ملابس قطنية خفيفة.



# فئة كبار السن



< شرب 8-10 أكواب من الماء يومياً حتى إذا لم تشعر بالعطش.



< تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الخضروات والفواكه لاسيما البطيخ، الشمام، البرتقال، الجريب فروت، الخيار، الخس، الطماطم وغيرها وذلك بمعدل 5 حصص يومياً (3 من الخضروات و2 من الفواكه).



< ممارسة النشاط البدني مفيد لكبار السن لتقوية العضلات والعظام بشرط أخذ الاحتياطات اللازمة وخاصة في فصل الصيف مثل:



• اختيار الأوقات التي يعتدل فيها الجو مثل الفجر والمغرب.

• اصطحاب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.

• استشارة الطبيب.

• في حال ارتفاع درجات الحرارة في الخارج، يستحسن ممارسة النشاط البدني في الصالات الرياضية المبردة.

< يجب تناول كميات معتدلة من الخضروات والفواكه، فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة، ولكن يجب غسلها جيداً لتجنب الإصابة بالنزلات المعوية التي تصيب كبار السن بصفة خاصة في فصل الصيف.



# فئة أصحاب الأمراض المزمنة

## مرضى ضغط الدم

- يفضل تجنب الاستحمام بمياه باردة أو التعرض للهواء البارد من التكييف مباشرة لوقت طويل لأن التغير المفاجئ في درجات الحرارة يؤثر على ضغط الدم.
- يستحسن عدم ممارسة التمارين الرياضية خارج المنزل لفترة طويلة في الأجواء الحارة لأن ضغط الدم يتأثر بدرجة أكبر إذا تعرض الجسم للجفاف.



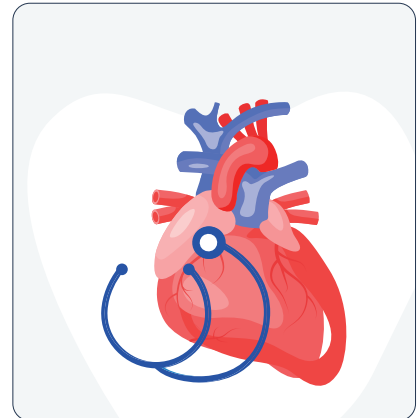
## مرضى السكري

- يجب شرب كميات كافية من الماء (أكثر من 8 أكواب) حيث أن مريض السكري يحتاج إلى كمية أكبر من الماء من غيره.
- الحرص على تناول الخضروات غير الدنية مثل السبانخ والملوخية والبروكلي والتقليل من الخضروات الدنية مثل البطاطس والجزر وغيرها.
- تناول الفواكه ضمن عدد الحصص المسموح به، حيث لا يمكن تناول حصتين من الفاكهة في نفس الوجبة كي لا يرتفع مستوى السكر فجأة خاصة إذا كانت الوجبة تحتوي على مصدر آخر للكربوهيدرات مثل الأرز والخبز.



## مرضى القلب

- شرب كميات كافية من الماء (من 10 - 12 كوب يومياً).
- تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء بكثرة والتنوع بألوانها لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحمي القلب والجسم.





   mohapuae

  MOHAP

 TheMOHUAЕ

 [www.mohap.gov.ae](http://www.mohap.gov.ae)