

كيف تتعامل مع حالات الطوارئ؟

الحروق الشمسية:

الأعراض:

- إحمرار الجلد والذي يكون مشدوداً ومولماً عند للمس، مع ظهور بثور أحياناً

الإسعافات الأولية:

- قم بتبريد الجلد المُحمر بمناشف مُبللة (ليست شديدة البرودة)!
- إعط للطفل ما يكفي من السوائل للشرب!
- إذهب إلى عيادة الطبيب، إذا
- تعرض الرضيع لحروق شمسية، أو
- إذا تعرض الطفل لحروق شمسية مع ظهور بثور أو
- إذا كانت حالة الطفل العامة سيئة.
- تجنب إبقاء الطفل المتعرض للحروق الشمسية تحت الشمس!



معلومات إضافية
كيف تتعامل مع حالات
الطوارئ؟

www.leipzig.de/hitzetipps

كيف تتعامل مع حالات الطوارئ؟

الصدمة الحرارية:

الأعراض:

- رأس شديد الإحمرار
- جلد ساخن وجاف، يكون في البادئة أحمر ولاحقاً رمادي أو مزرق اللون
- ارتفاع شديد لدرجة حرارة الجسم
- الآم في الرأس
- صعوبة مخاطبة الطفل أو أن الطفل لا يستجيب
- تشجنات تصل لغاية فقدان الوعي

الإسعافات الأولية:

- تعتبر الصدمة الحرارية حالة طوارئ!
اتصل فوراً بخدمة الإسعاف (الطوارئ 112)!
- إنقل الطفل إلى مكان مظلل!
- ضع ساقي الطفل في وضع مرتفع!
- إنزع عنه الملابس الضيقة!
- قم بتبريد الجسم باستخدام منشفات مُبللة!
- إعط للطفل سوائل للشرب، إن إستعاد وعيه!

ضربة الشمس (الرَّعَن):

الأعراض:

- إحمرار شديد للرأس وسخونته
- درجة حرارة الجسم والجلد باردة أو طبيعية
- يكون الطفل في حالة اضطراب وتشوش
- الطفل في حالة سيئة
- الغثيان والتقيؤ

الإسعافات الأولية:

- تعتبر ضربة الشمس لدى الرُّضع وصغار الأطفال حالة طوارئ!!
اتصل فوراً بخدمة الإسعاف (الطوارئ 112)!
- إنقل الطفل إلى مكان مظلل!
- ضع رأس ورقبة الطفل في وضع مُرتفع!
- قم بتبريد الرأس والرقبة بمناشف مبلولة!
- إعط للطفل سوائل للشرب!



Stadt Leipzig

نصائح للتعامل مع الحر

Verhaltenstipps bei Hitze



دليل مُصغر للعائلات
التي لديها
رُضع وأطفال صغار

Ein kleiner Ratgeber
für Familien
mit Babys und Kleinkindern

حماية من الشمس من الرأس وحتى أخمص القدم

هناك ثلاثة قواعد لصغار الأطفال، المتواجدين في الخارج في الحر تحت الشمس:

1. يجب تغطية الرأس والرقبة والأذنان دائماً.

- ← استخدم لذلك الكوفية أو المناديل مع المظلة وواقي للرقبة أو القبعات ذات الحواف الواسعة.
- ← يمكن حماية العينين بالنظارات الشمسية مع مرشح للأشعة فوق بنفسجية.

2. أفضل حماية للجسم هي الملابس الفضفاضة، مثلاً:

- ← قميص خفيف أو تي-شيرت طويل الأكمام،
- ← بنطال خفيف طويل،
- ← أحذية خفيفة مغلقة أو شرايات/جوارب.
- ← عند اللعب في الماء يجب تغطية الجزء العلوي من الجسم بتي-شيرت.

3. يجب إضفاء الكريم على كل أجزاء الجسم الغير مغطاة بالملابس.

- ← استخدم كريمات وقاية من الشمس أو بخاخات واقية شمسية خاصة بالأطفال ذات معدل وقاية من الضوء (LSF) بمعدل 50 أو أكثر.
- ← قم بوضع الكريم على طفلك قبل الخروج بـ 30 دقيقة. هكذا يمكن ضمان فعالية الكريم حتى يكون الجلد محمي. كرر إعادة وضع الكريم بانتظام.
- ← استخدم كريم مقاوم للماء إذا لعب طفلك في الماء.

يجب إبقاء الأطفال الرضع في الظل

تجنب وضع الأطفال الرضع تحت الشمس.

تجنب ركن عربة الأطفال تحت الشمس.

هناك مظلات أو أشعة ظل خاصة بعربات الأطفال.

إستغل ساعات الصباح الباكر أو ساعات المساء الباردة للنزهات.

تجنب إستخدام كريمات الوقاية من الشمس لدى الأطفال الرضع، حيث أن جلدهم لا يزال شديد الحساسية.

يجب إعطاء طفلك الرضيع الكثير للشرب في الحر. قومي بإرضاع رضيعك بشكل أكثر تكررًا! أو إعطيه قنينة الرضاعة بشكل أكثر.

يجب تجنب إبقاء صغار الأطفال لفترة طويلة تحت الشمس

تسطع الشمس خلال الفترة من الساعة 11 وحتى 16 بشكل أشد. والحر يكون قائضاً. إبق خلال هذه الفترة في المنزل إن كان ذلك ممكناً.

إذهب إلى الأماكن المظللة والحدائق وملاعب الأطفال إن خرجت.

يجب أن يشرب طفلك أكثر خلال الحر. قدم لطفلك وبشكل متكرر شيئاً للشرب.

توفر معامل مياه مدينة لايبزج الكثير من النوافير لمياه باردة صالحة للشرب. يمكنك العثور على كل النوافير على الخريطة:

www.l.de/trinkbrunnen

يُبين لكم الموقع www.l.de/trinkbrunnen خريطة شاملة لمواقع إعادة ملء قنينة المياه الخاصة بك.

خذ أقساطاً من الراحة في الظل.

إحم جلد طفلك من الشمس. تأكد من توفر حماية كافية من الشمس بإستخدام الملابس المناسبة وكريم الوقاية من الشمس.

تتزايد أعداد الأيام الحارة في لايبزج أيضاً

يُمكن أن تكون لنوبات الحر المُمتدة لفترات طويلة والتي ترتفع بها درجات الحرارة لأكثر من 30° مئوية نهاراً والليالي إستوائية الطقس والتي لا ينخفض خلالها مؤشر مقياس الحرارة عن 20° مئوية تأثيراً شديداً على الصحة.

الأطفال الصغار حساسون للحرارة وأشعة الشمس

يعاني الرضع وصغار الأطفال (حتى سن ما قبل المدرسة) بشكل خاص إن كان الجو حاراً. حيث أنهم لا يستطيعون بعد التحكم بدرجة حرارة أجسامهم.

بشرة الرضع والأطفال الصغار حساسة جداً. حيث أنها أرق من بشرة الكبار.

لا يملك الرضع وصغار الأطفال القدرة على التعبير بأنهم يشعرون بالحرارة. لذلك يتوجب على الوالدين إغارة إنتباه خاص لذلك.

تحذير من فرط الحرارة

ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة بسرعة كبيرة جداً. تكفي في بعض الأحيان دقائق معدودة لذلك. قد يهدد ذلك حياة طفلك.

- ← لا تترك طفلك أبداً بمفرده في السيارة!
- ← إستخدم المظلات أثناء القيادة!

التبريد مريح جداً – لكن لا تترك صغار الأطفال يلعبون في الماء أو بالقرب منه بدون إشراف!