



احرص على إبقاء منزلك بارداً

استفد من هواء الليل لتبريد منزلك عن طريق فتح النوافذ بعد حلول الظلام وعندما تكون درجة الحرارة في الخارج أقل منها في الداخل.

أما عندما تكون درجات الحرارة في الخارج أعلى منها في الداخل أثناء النهار، **فاحرص على إغلاق النوافذ وتغطيتها بالستائر لمنع أشعة الشمس المباشرة من الدخول إلى المنزل.** واحرص كذلك على إيقاف تشغيل أكبر عدد ممكن من الأجهزة الكهربائية.

لا تشغل المراوح الكهربائية إلا إذا كانت درجة الحرارة أقل من 40 درجة مئوية لأن المراوح ستسخن الجسم إذا كانت درجات الحرارة أعلى من 40 درجة مئوية **إذا كنت تشغل جهاز تكييف للهواء، فاضبط منظم الحرارة فيه على 27 درجة مئوية وشغل مروحة كهربائية - سيشعرك ذلك بأن الغرفة أبرد بمقدار 4 درجات مئوية** كما يمكنك أن توفر نسبة 70٪ من تكاليف فاتورة الكهرباء التي تسددتها عن تشغيل جهاز التبريد.

تذكر أن الجو قد يكون أبرد في الأماكن المفتوحة في الظل..



وأظهرت دراسة إكلينيكية في مستشفيات الطوارئ أن الأعراض قد تتأخر من 6 إلى 10 ساعات بعد التعرض للشمس، ما يجعل تشخيص الحالة في بدايتها أمراً صعباً، خصوصاً مع الخلط بينها وبين أعراض التعب أو نزلات البرد. تشير دراسات طبية متخصصة إلى أن سرعة التدخل في حالات ضربة الشمس تؤثر بشكل مباشر على نتائج الشفاء وتقليل المضاعفات.

ما هي الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها الجمهور؟

ابتعد عن الحرارة

تجنب الخروج ومزاولة نشاط مجهود في أوقات اشتداد الحرارة أثناء النهار.

احرص على البقاء في الظل. وتذكر أن درجات الحرارة المتصورة تحت أشعة الشمس يمكن أن تكون أعلى بما يتراوح بين 10 درجات و15 درجة مئوية.

احرص دوماً على الاطلاع على التحذيرات الصادرة رسمياً بشأن موجات الحرارة. احرص على ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة وتغطية الأسرة ببياضات خفيفة.

واظب على شرب الماء (بمقدار كوب واحد في الساعة وكمية تتراوح بين لترين و3 لترات على الأقل يومياً).



ضربة الشمس مرض يهدد الحياة، ويرتبط - عادةً - بارتفاع غير منضبط في درجة حرارة الجسم الأساسية إذ تكون أكثر من 40 درجة مئوية، واختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل: الهذيان، أو التشنجات، أو الغيبوبة. وأهم أسباب ضربة الشمس التعرض لدرجات حرارة مرتفعة، ونسبة رطوبة عالية، أو التعرض لإجهاد جسدي كبير.



ضربة الشمس تبدأ عند تعرّض الرأس مباشرة لأشعة الشمس دون حماية مثل القبعة، حيث تسبب الحرارة الشديدة ارتفاعاً حاداً في درجة حرارة فروة الرأس، هذا الارتفاع ينتقل إلى الأنسجة العميقة، مما يؤدي إلى زيادة الضغط داخل الجمجمة واضطراب الدورة الدموية الدماغية، وخلاً في الوظائف العصبية.



جامعة أسيوط

معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

ضربة الشمس.. العدو الخفي

العدد العاشر- أغسطس 2025 م
تحت رعاية

الاستاذ الدكتور / أحمد المنشاوي

رئيس الجامعة

الاستاذ الدكتور / محمود أحمد عبد العليم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

الأستاذ الدكتور/ عمرو محمد عبد الفتاح

عميد المعهد

الاستاذ الدكتور / هبه عطيه يسي

وكيل المعهد

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

احرص على حماية الرضع والأطفال
لا تترك الأطفال أو الحيوانات أبداً داخل
مركبات متوقفة مهما كانت فترة بقائهم
فيها، لأن درجات الحرارة يمكن أن ترتفع
بسرعة داخلها بشكل خطير.

**تجنب التعرض لأشعة الشمس مباشرة في
ساعات الذروة أثناء النهار،** وابحث عن
الظل أو ابق داخل المنزل عوضاً عن ذلك،
لأن الظل يمكن أن يقلل درجة الحرارة
التي تشعر بها بأكثر من 10 درجات مئوية.
لا تغطي أبداً عربة الطفل/ الرضيع بقطعة
قمماش جافة - لأنها ترفع درجة الحرارة
داخل العربة احرص على أن يرتدي
الأطفال ملابس خفيفة وفضفاضة تغطي
بشرتهم وقبعات عريضة الحواف ونظارات
شمسية وواقيات من الشمس لحمايتهم
من أشعتها.

تواصل معنا

www.aun.edu.eg/molecular_biology/index.html

<https://www.facebook.com/MBRSI?mibextid=ZbWKwL>

Enviro.Dept@mbi.aun.edu.eg

0882411469

088/333652



الإسعافات الأولية في حال التعرض لضربة الشمس



الإسعافات الأولية في حالة التعرض لضربة الشمس

ينصح بتبريد الجسم تدريجياً باستخدام منشفة مبللة ومروحة، مع التركيز على مؤخرة الرأس والرقبة والإبطيين والفخذين، وتحذر الأبحاث من استخدام الثلج أو الماء شديد البرودة مباشرة، لما قد يسببه ذلك من تشنجات وعائية تؤدي إلى مضاعفات، ويجب فك الملابس الضيقة أو خلعها، مع تقديم رشقات صغيرة من الماء أو الشاي إذا كان المصاب واعياً، مع مراقبة التحسن.

علامات تستوجب استدعاء الطوارئ فوراً

ينصح الخبراء بطلب المساعدة الطبية العاجلة في الحالات التي يظهر فيها: فقدان الوعي أو تشنجات، ارتفاع حرارة الجسم فوق 40-39 درجة مئوية، صعوبة في التنفس، ارتباك شديد أو تغير في مستوى الوعي، وتحذر الأبحاث الحديثة من أن تأخير العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تشمل نزيف الدماغ، نوبات قلبية، تلف الأعضاء الداخلية، وحتى الوفاة. تأكد بانتظام من حالة الأشخاص الضعفاء الموجودين في محيطك - وخصوصاً من تزيد أعمارهم على 65 عاماً والمصابون بأمراض القلب أو الرئة أو الكلى والإعاقة والذين يعيشون لوحدهم.