



مكتب الوكيل لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية معتمدة من وحدة ضمان الجودة

جامعة أسيوط

ندوة

” مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلافيه ”

الاثنين الموافق 2015/8/31م

بمركز تطوير التعليم الهندسي

تحت إشراف

أ.د/ محمد أبو القاسم محمد
عميد الكلية

أ.د/ عبد المنطلب محمد علي
وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

2015





كلية الهندسة
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



جامعة أسيوط

ندوة

” مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلافيه ”

يوم الاثنين الموافق 2015/8/31م الساعة الساعة 10 صباحاً

بمركز تطوير التعليم الهندسي بالكلية

إلى

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ عبد المنطلب محمد علي

عميد الكلية

أ.د/ محمد أبو القاسم محمد

تحت رعاية



السيد الأستاذ الدكتور / أحمد عبده أحمد عبد الحافظ جعيص

نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا و البحوث

إشراف



السيد الأستاذ الدكتور / محمد أبو القاسم محمد

عميد الكلية



السيد الأستاذ الدكتور / عبد المنطرب محمد علي

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلمة أ.د/ عميد الكلية



السيدات والسادة الحضور

يسعدني وبأسم كلية الهندسة - جامعة أسيوط أن أرحب بحضراتكم
في ندوة اليوم بعنوان :-

” مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلانيه ”

ولا شك أن موضوع الندوة يهتم به كل فرد من أفراد الأمة المصرية لما تسبب عنه من
تأثيرات ووفيات وإصابات للكثير من الأشخاص
ولذا فإن الجامعة بصفة عامة وكلية الهندسة بصفة خاصة تهتم بهذا الموضوع الهام
في هذا الوقت 0

السيدات والسادة الحضور

تناقش هذه الندوة كيفية الوقاية والعلاج من الإجهاد الحراري. ويشرفني أن أعرض
بعض الملاحظات البسيطة عن الموضوع مشاركة في الأعداد والعرض.

يحدث الإجهاد الحراري نتيجة فقدان الجسم كمية كبيرة من السوائل والأملاح عند
التعرض للجو الحار لمدة طويلة (وكذلك العمل في أماكن بها أفران وأمام النيران لفترة
طويلة) وخاصة عند أداء مجهود شاق.

ضربة الشمس :

هي مرحلة متقدمة من الإجهاد الحراري.. تنتج عن عدم قدرة الجسم على التأقلم مع
ارتفاع درجات الحرارة أو عدم قدرته على التخلص من الحرارة الزائدة.. مما يؤدي إلى
ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى أكثر من 41 درجة مئوية.

ونتيجة الموجة الحارة التي تتعرض لها مصر.. فإن معدل الإصابة بها تزايدت وسببت
حالات وفاة مؤكدة في عدة مستشفيات.. حيث تؤدي الحرارة المرتفعة والجفاف (سواء
نتيجة التعرض المباشر للشمس أو التواجد في مكان مغلق في درجة حرارة عالية
وتهوية رديئة) إلى ضرر جسيم بالخلايا والأعضاء البشرية.

أسباب ضربة الشمس :-

- 1- **الجفاف:** حيث يعتمد الجسم على العرق للتخلص من الحرارة الزائدة عن الحد، وبالتالي في حالة الجفاف الشديد فإن الجسم يفقد قدرته على التخلص من الحرارة الزائدة مسبباً "صدمة حرارية" 0
 - 2- **نقص التهوية:** العمل في مكان درجة حرارته عالية غير جيد التهوية أو منطقة مغلقة .
 - 3- **التعرض للشمس:** خاصة في الأيام الحارة.. في الوقت من 11 صباحاً إلى 3 عصراً .
 - 4- **الأماكن الحارة والمزدحمة:** مثل أماكن التجمعات أو المواصلات العامة الغير مكيفة
 - 5- **أماكن الحرائق:** التي تسبب جفافاً سريعاً وبالتالي قد يصاحبها حالة صدمة حرارية .
- أعراض ضربة الشمس هي :-**



- 1- صداع.
- 2- اضطراب في الوعي.
- 3- ارتفاع درجة حرارة الجسم أكثر من 41 درجة.
- 4- ارتفاع نبض الدم إلى أكثر من 130 ضربة/ الدقيقة .
- 5- جلد ساخن وجاف.
- 6- توقف التعرق بعد مرحلة من العرق الشديد.
- 7- الإصابة بالشد العضلي أو وهن العضلات .

8- قيئ وغثيان .

9- ضعف في التنفس .

الحالات الأكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس :



1- الأطفال أصغر من 4 سنوات والبالغين أكبر من 65 عاما.

2- الإصابة بأمراض القلب، الكلى، الرئتين، وداء السكري.

3- المرضى الذين يتناولون عقارات طبية.

طرق الوقاية :

- تجنب التعرض لأشعة الشمس بلا ضرورة خاصة في الفترة من الظهر إلى العصر.
- وضع قبعة أو غطاء على الرأس أو استخدام مظلة شمسية.
- ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة لونها فاتح ، ويفضل أن تكون قطنية.
- الإكثار من شرب الماء (8 أكواب يوميا) وقد يلزم الأمر إلى شرب خمسة لترات من الماء المضاف إليها 3 ملاعق من ملح الطعام.
- تناول وجبات طعام صحية (خضراوات وفواكه وحبوب) .
- الامتناع عن شرب العصائر السكرية . والحلويات، فهي تزيد من الطاقة الحرارية الداخلية وبالتالي تزيد من الإحساس بحرارة الجو.
- تجنب وضع الزيوت والكريمات على الجلد لأنها تمنع التعرق وبالتالي ترفع درجة حرارة الجسم .

- التواجد في مكان جيد التهوية جيدة و برودة معتدلة ورطوبة قليلة جدا .
- فتح أبواب السيارة وتهويتها لمدة خمس دقائق مع تشغيل مروحة الهواء أو التكييف لتفريغ الحرارة المختزنة داخل السيارة.

الوقاية من الإجهاد الحراري :

- 1- التعرض التدريجي لبيئة حارة يؤدي إلى التأقلم وتحسن التحمل .
 - 2- تطبيق طرق السيطرة الهندسية للوقاية من الإجهاد الحراري بما في ذلك الدروع والعزل والتهوية.
 - 3- تعويض السوائل المفقودة وكلوريد الصوديوم.
 - 4- استخدام الملابس الواقية قد تفيد في بعض ظروف العمل .
 - 5- يجب توفير فترات راحة كافية للعمال في بيئة مريحة.
- عينة من المراجع :

<http://www.elwatannews.com/hotfile/details/1220>

<http://www.123esaaf.com/First%20Aids/Heating/Heating.html>

عميد كلية الهندسة

أ.د / محمد أبو القاسم محمد

كلمة التحير



الحضور الكرام

يسعدني أن أحييكم وأن أرحب بكم في هذه الندوة البيئية تحت عنوان: "مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلافيه"

تحت رعاية السيد الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيص

نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث وإشراف السيد الأستاذ الدكتور/ محمد أبو القاسم محمد عميد كلية الهندسة.

تهدف إلي تسليط الضوء علي خطورة ظاهرة الاحتباس الحراري وأهمية الحفاظ علي البيئة من خطر الاحتباس الحراري فضلاً عن التعرف علي آليات الحد من ظاهرة الاحتباس الحراري وطرق المساعدة في الحفاظ علي التنوع الإحيائي في البيئة المصرية ورفع الوعي لدي العاملين في مجال البيئة مبيناً أن الندوة تتضمن مناقشة محورين:

الأول: " المخاطر الصحية لموجات الحر الشديدة علي الإنسان وكيفية تلافيتها " ويلقيها أ.د/ أحمد محمد محمود حاني - قسم الصحة العامة وطب المجتمع - كلية الطب - جامعة أسيوط

والثاني: الإجهاد الحراري للإنسان ويلقيها أ.د/ أحمد حمزة حسيني علي أستاذ انتقال الحرارة- كلية الهندسة - جامعة أسيوط.

وتتضمن المناقشة مواضيع تساعد علي حماية البيئة وتحسينها بصورة مستمرة حول ظاهرة الاحتباس الحراري لجميع شرائح المجتمع وأيضاً تفعيل دور وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة في التوعية البيئية عامة وظاهرة الاحتباس الحراري الخاصة.

والله ولي التوفيق ،،،

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ عبد المنطلب محمد علي



كلية الهندسة – مكتب الوكيل لشؤون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية معتمدة من وحدة ضمان الجودة

www.aun.edu.eg/faculty_engineering/



جامعة أسيوط

توصيات ندوة

” مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلافيه ”

يوم الاثنين الموافق 2015/8/31 في تمام الساعة العاشرة صباحاً

بمركز تطوير التعليم الهندسي بالكلية

تحت رعاية

السيد الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيس

نائب رئيس الجامعة لشؤون الدراسات العليا والبحوث

وتحت إشراف

وكيل الكلية

عميد الكلية

أ.د/ محمد أبو القاسم محمد

لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ عبد المنطلب محمد علي



كلية الهندسة – مكتب الوكيل لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية معتمدة من وحدة ضمان الجودة

www.aun.edu.eg/faculty_engineering/

جامعة أسيوط

توصيات ندوة

” مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلانيه ”

يوصل قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط بصفة عامة وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية الهندسة بصفة خاصة مساهماته وأدواره الإيجابية في نشر ثقافة الحماية البيئية، وذلك ضمن آلية التلاحم بين كلية الهندسة ومؤسسات المجتمع المدني والخدمي وبرعاية من **السيد الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيس- نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث**... قام مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية الهندسة - جامعة أسيوط بعمل ندوة بيئية عن ” **مخاطر الإجهاد الحراري علي الإنسان وكيفية تلانيه** ” ، **حيث قام السيد الأستاذ الدكتور/محمد أبو القاسم محمد عميد كلية الهندسة والسيد الأستاذ الدكتور/ عبد المنطلب محمد علي وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بتنظيم هذه الندوة والذي حاضر فيها السيد الأستاذ الدكتور/ أحمد محمد محمود حاني - رئيس قسم الصحة العامة وطب المجتمع (سابقاً) كلية الطب - جامعة أسيوط والسيد الأستاذ الدكتور/ أحمد حمزة حسيني علي أستاذ انتقال الحرارة - كلية الهندسة- جامعة أسيوط.**



☎ : 088/2411125 & 088/2411119 & فاكس : 088/2332553

Email: vd.enviro@eng.au.edu.eg



وقد خلصت الندوة بالتوصيات التالية :

- إعداد مشروع بقانون على مستوى القطاع الحكومي لسن تشريع طارئ في أوقات الحرارة الشديدة لتغيير مواقيت العمل الرسمية بما يتناسب مع الإبقاء على حياة الإنسان وصحته للحفاظ عليها في ظل الحرارة الشديدة.
- ضرورة تفعيل وتطبيق دراسات ظاهرة الاحتباس الحراري، وتأثير ذلك على الفراغات الداخلية للمباني في المناطق الحارة الصحراوية، وكذلك في المؤسسات الطبية والصناعية.
- ضرورة تفعيل دور الجامعات لدراسة ظاهرة الاحتباس الحراري، وانعكاسها على أداء الأفراد والخدمات.
- عمل خريطة بيئية لمحافظة أسيوط والتوسع في الأماكن الجديدة وإنشائها بطريقة تتلاءم مع ظروفها المناخية.
- الاستفادة من البحوث الميدانية للاهتمام بالمشاكل الفنية وخاصة الظواهر الطبيعية.
- تشجير أطراف المدن ذات المناخ الحار الصحراوي للحماية من الرياح المحملة بالأتربة والتخفيف من الإجهاد الحراري الواقع على المدينة.
- التوسع في زراعة الأشجار لتصبح رئة للتنفس وتقلل من الإجهاد الحراري.
- الإبقاء على استخدام الأقمشة القطنية المصرية، وعدم استيراد الأقمشة المصنوعة من البوليستر.
- ضرورة تبني كلية الهندسة بجامعة أسيوط من خلال إدارة جامعة أسيوط بعمل دراسات بيئية للوصول إلى أفضل التصميمات المعمارية للمباني المختلفة التي تتناسب مع إقليم محافظة أسيوط ذو المناخ الحار الصحراوي.
- عمل محاضرات تثقيفية وتوعية لجميع فئات المجتمع المدني لتقليل مخاطر الإجهاد الحراري سواء داخل المباني أو خارجها.
- إعداد دراسات بيئية للوصول لأسبب المواقع لإنشاء المجتمعات العمرانية الجديدة.
- توعية المواطنين بضرورة متابعة النشرة الجوية وخاصة في الفترات شديدة الحرارة والالتزام باستخدام الكاب والشمسية والمناديل القماش وزجاجة المياه للحد من مخاطر الحرارة عليهم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... والي لقاء آخر في ندوات أخرى أن شاء الله،،

عميد الكلية

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ محمد أبو القاسم محمد

أ.د/ عبد المنطلب محمد علي



كلية الهندسة – مكتب الوكيل لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية معتمدة من وحدة ضمان الجودة

www.aun.edu.eg/faculty_engineering/

جامعة أسيوط



جانب من السادة الحضور



جانب من السادة الحضور



☎ : 088/241125 & 088/241119 & فاكس : 088/2332553

Email: vd.enviro@eng.au.edu.eg

ندوة (مخاطر الإجهاد الحراري على الإنسان وكيفية تلافيه) تحظى باهتمام الصحف والمواقع الكرونية



مبتدا
قبل الخبر...

مانشيت
شبكة إخبارية شاملة

البيان
بالتعاون مع
الهيئة العامة
للإعلام

روز اليوسف

دنيا الوطن

البلد

أقامت كلية الهندسة بجامعة أسيوط ندوة بيئية بعنوان "مخاطر الإجهاد الحراري على الإنسان وكيفية تلافيه"، وذلك تحت رعاية الدكتور أحمد عبده جعيس نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث.

وحضر الندوة كلا من، الدكتور محمد أبو القاسم عميد الكلية، والدكتور عبد المطلب محمد على وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، والدكتور جمال أبو زيد عبد الرحيم وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، والدكتور ثابت عبد المنعم مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية بالجامعة، إلى جانب لفييف من أعضاء هيئة التدريس من كليتي الهندسة والطب البشري.

وأكد الدكتور محمد أبو القاسم أن انعقاد تلك الندوة يأتي في إطار الدور المنوط بالجامعة في خدمة المجتمع والاهتمام بالقضايا المعاصرة والمساهمة في توعية المواطنين بالمخاطر الصحية المختلفة والتي تلحق الضرر بالإنسان ومنها الإجهاد الحراري والذي أصبح ظاهرة صحية خطيرة في الأونة الأخيرة وتسبب عنه وفيات وإصابات لكثير من الأفراد.

وأشار إلى أن الإجهاد الحراري يحدث نتيجة فقدان الجسم كمية كبيرة من السوائل والإملاح عند التعرض للحرارة لمدة طويلة وخاصة عند أداء مجهود شاق مما يؤدي إلى اضطراب في وظائف الجسم، مضيفا ان مصر تعاني من موجات حارة شديدة مما نتج عنه تزايد حالات الاصابات والوفيات والتي اكدتها العديد من المستشفيات.

ومن جانبه أوضح الدكتور عبد المطلب محمد أن الندوة تهدف الى تسليط الضوء على ظاهرة الاحتباس الحراري وأسبابه وطرق الوقاية منه، بالإضافة الى توعية المواطنين بأهمية الحفاظ على البيئة ومواجهة المخاطر البيئية المحتملة، وذلك من خلال محورين أساسيين وهما: المخاطر الصحية لموجات الحر الشديدة على الإنسان وكيفية تلافيها والثاني هو الإجهاد الحراري للإنسان.

وخلصت الندوة الى توضيح طرق الوقاية من ضربات الشمس والإجهاد الحراري ومنها، تجنب التعرض لأشعة الشمس بلا ضرورة خاصة في الفترة من الظهر إلى العصر مع وضع قبعة أو غطاء على الرأس وارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة، الى جانب الإكثار من شرب الماء وتناول وجبات طعام صحية مع التشديد على ضرورة الامتناع عن شرب العصائر السكرية والحلويات لأنها تزيد من الطاقة الحرارية وتجنب وضع الزيوت والكريمات على الجلد لأنها تمنع التعرق بالإضافة الى المكوث في مكان جيد التهوية، كما اوصت الندوة إلى أهمية تطبيق طرق السيطرة الهندسية للوقاية من الإجهاد الحراري وتوفير فترات راحة كافية للعمال يقضونها في بيئة مريحة أكثر.

عميد الكلية

أ. د / محمد أبو القاسم محمد

مدير إدارة العلاقات العامة .. محمد علي