

## كيف نحمي أطفالنا من موجات الحرارة؟



ترجمة وتحرير نون بوست

مع دخول فصل الصيف، يمكن أن يخلف التعرض لدرجة حرارة عالية آثارا جانبية متفاوتة الخطورة على الجسم. في الأيام القليلة المقبلة، ستشهد أغلب البلدان ارتفاعا كبيرا في درجات الحرارة. وفي هذا السياق، نبهت العديد من البلدان، على غرار إسبانيا، من موجات الحرارة القادمة التي من المتوقع أن تجتاح أغلب المحافظات الإسبانية وفقا لخريطة الطقس. والجدير بالذكر أن درجات الحرارة سوف تبلغ مستويات عالية وغير مسبوقه مقارنة بالسنوات الفارطة.

### الإجهاد الحراري

يتجسد من خلال الشعور بعدم الراحة جسديا ونفسيا التي ترتبط بالتعرض لدرجات حرارة مرتفعة. ولعل أبرز أعراض هذه الحالة تتمثل في الخمول والتعب أو الانفعال. وغالبا ما ترتبط هذه الأعراض أيضا بانعدام أو سوء النوم في الليل.

### الإنهاك الحراري

تعزى هذه الحالة إلى فقدان كمية كبيرة من الماء والأملاح التي تم فقدانها في حين لم يتم مد الجسم بالكميات الضرورية لاستعادة نشاطه الطبيعي، مع العلم أن العرق يعد الوسيلة المثلى حتى يتخلص الجسم من الحرارة الداخلية الزائدة. وتشمل أعراض هذه الحالة العطش الشديد، والإرهاق، والشعور بالضييق والقلق، فضلا عن الدوار والصداع. في الغالب، يمكن أن تتفاوت درجات حرارة الجسم، أقل من المعتاد أو مرتفعة قليلا، ولكن من الأفضل أن نحافظ على درجة حرارة أجسامنا في حدود 40 درجة مئوية.

## ضربة الشمس

تعد ضربة الشمس مرحلة متقدمة من الإجهاد الحراري، مع العلم وأن هذه الحالة تعتبر خطيرة للغاية، حيث يعجز الجسم عن التأقلم مع ارتفاع درجات الحرارة. والجدير بالذكر أن هذه الحالة تستوجب التدخل الفوري نظرا للمضاعفات الصحية التي قد تنجر عنها والتي قد تؤدي بحياة الإنسان في حال لم يتم إسعافه بشكل سريع.

في واقع الأمر، تتمثل أبرز أعراض هذه الحالة في ارتفاع درجة حرارة جسم الشخص المصاب بشكل كبير، قد تفوق أحيانا 40 درجة مئوية مع عدم التعرق، يرافق ذلك احمرار الجلد وجفافه. فضلا عن ذلك، يشعر المريض عادة بالغثيان والصداع والدوار والعطش الشديد بالإضافة إلى الارتباك وتواتر التشنجات، التي من شأنها أن تؤدي إلى هبوط مفاجئ في الدورة الدموية وقد يترتب عن ذلك فقدان الوعي. في مثل هذه الحالة، ينبغي الاتصال بسيارة الإسعاف على الفور. في الأثناء، وقبل وصول المساعدة، من المستحسن أن يستلقي الشخص المصاب على الأرض في حين يجب أن نحاول تبريد جسمه بواسطة بعض المناشف المبللة أو المراوح، سواء اليدوية أو الكهربائية.

ما هي الاحتياطات الوقائية الضرورية لحماية الأطفال من الشمس؟

في الحقيقة، تعد الوقاية الخطوة الأولى لمنع أية مضاعفات قد تترتب عن التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة. وتعتبر هذه المهمة في غاية السهولة، حيث يقتصر الأمر على اتباع بعض النصائح البسيطة.

1. خلال الأيام التي ترتفع فيها درجات الحرارة، من الأفضل أن نتجنب اصطحاب أطفالنا إلى أي مكان معنا في الخارج. في المقابل، وفي حال لم يكن هناك أي خيار آخر واضطرت إلى فعل ذلك، من الأفضل أن نتسلح بقبعة أو مظلة قبل خروجنا. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري أن يرتدي الأطفال ملابس خفيفة وذات ألوان فاتحة وأقمشة طبيعية عاكسة للشمس. من جهة أخرى، لا يجب أن نتغاضى عن أهمية وضع واقي شمسي وتطبيقه على المناطق المعرضة لأشعة الشمس فضلا عن أخذ قارورة مياه باردة.

وفي الأثناء، من المهم للغاية استغلال المناطق المظللة لأخذ قسط من الراحة كلما أمكن ذلك. عموما، لا بد من تفادي ترك الطفل لوحده تحت أشعة الشمس في السيارة، حتى وإن كان ذلك لمدة قصيرة، مهما كانت الأسباب.

2. ينصح باختيار الواقي الشمسي المناسب لطفلك على أن يكون بمعدل حماية يصل إلى +50. فضلا عن ذلك، ينبغي استخدام واقي شمسي فعال ضد جميع أنواع الأشعة الضارة، على غرار الأشعة فوق البنفسجية طويلة المدى "UVA" والأشعة فوق البنفسجية متوسطة المدى "UVB"، فضلا عن الأشعة تحت الحمراء.

من جانب آخر، ينبغي أن نتجنب تعريض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات لأشعة الشمس بشكل مباشر. ومهما بلغ عمر الطفل يرفض قطعاً تعرضه لأشعة الشمس بين الساعة الحادية عشر والرابعة بعد الزوال. علاوة على ذلك، يجب الحرص على توفير نظارات جيدة لحماية أعين أطفالنا وضمان امتصاصها للأشعة فوق البنفسجية، وبالتالي تفادي أي مشاكل بصرية في المستقبل.

3. أثناء وجودنا في المنزل، يستحسن غلق الستائر والنوافذ وتوفير المظلات الواقية. وفي الأثناء، من الأفضل أن نؤمن غرفة باردة حتى يقضي فيها الطفل وقته، أو تكييف الغرفة في حال توفر لديك مكيف هواء. إلى جانب ذلك، حاول أن تمنع طفلك من ممارسة أنشطة تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا. خلافاً لذلك، وفي حال استعصى عليك توفير مكان بارد في البيت، يكمن الخيار الأنسب في الالتحاق بأي فضاء يتسم بالبرود أو مزود بأجهزة تكييف، على غرار ملاعب الأطفال العامة أو مراكز التسوق التي يمكن أن

تكون حلا بديلا.

4. من الضروري حث الطفل على شرب كميات كبيرة من السوائل بصرف النظر عن درجة نشاطه الجسدي أو إحساسه بالظما. إضافة إلى ذلك، ينبغي تجنب تقديم مشروبات تحتوي على نسبة سكر عالية جدًا لأطفالنا، نظرا لأنها ستزيد حتما من فقدان الجسم للسوائل، كما هو الشأن بالنسبة للمشروبات الباردة جدا.

وتجدر الإشارة إلى أنه من الضروري للغاية استهلاك كميات إضافية من الفواكه والخضروات الصيفية التي من شأنها أن تساعدنا على الحفاظ على رطوبة وانتعاش الجسم. فضلا عن ذلك، تلعب الفواكه والخضروات دورا أساسيا في إعادة ضخ الأملاح المعدنية التي فقدها الجسم عن طريق التعرق. في الوقت نفسه، لا بد من تفادي تناول الأطعمة الحارة علاوة على توخي الاحتياطات اللازمة عند تخزين المواد الغذائية، خاصة وأن الحرارة تساهم في انتشار البكتيريا التي من شأنها أن تتسبب في إصابة الإنسان بأمراض العدوى الغذائية، التي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان.

5. يوصى بالسماح للأطفال بالاستحمام بالماء البارد أكثر من مرة يوميا لتبريد الجسم فضلا عن تجنب ممارسات التمارين الرياضية خلال فترة ذروة الحرارة. علاوة على ذلك، من المهم للغاية اصطحاب أطفالنا إلى أماكن حيث يتسنى للطفل فرصة الجلوس في أماكن باردة وذات تهوية جيدة والتمتع بالسباحة، وذلك تحت إشراف الوالدين.

6. في حال كان طفلك يتناول بعض الأدوية، استشر أحد المختصين بشأن الطريقة المثلى لضمان حفظها في ظروف جيدة.

7. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة، يستحسن استشارة طبيب أو ممرضة من مركز الرعاية الصحية في حالة ظهور أعراض غير طبيعية ناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة.

المصدر: البايس