



**دليل إجرائي
لإرشادات السلامة
والصحة المهنية
داخل كلية
التمريض**



أ.د/ امينة النمر
عميد الكلية



أ.د/ وفاء فتحي
وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة



د\ حنان محمد بدران
مدير وحدة إدارة الأزمات والكوارث



أ.م.د/هبة نصحي عبد العزيز
نائب مدير وحدة إدارة الأزمات
والكوارث



د/ رشا حسن عباس
مسؤل الملف الطبي

الصفحة	اسم الموضوع	م □
4	المقدمة	.١
4	فوائد التطبيق الجيد للصحة والسلامة في بيئة العمل	.٢
5	مهام إدارة الصحة والسلامة المهنية	.٣
7	ارشادات الامان للمساعد	.٤
10	ارشادات الامان للحروق	.٥
20	ارشادات للجهاز الإداري	.٦
22	ارشادات للعمال	.٧
27	ارشادات وقواعد الامتحانات	.٨
30	إرشادات الأمان بالمعامل	.٩
32	ارشادات الامان في حالات الزلازل	.١٠
34	ارشادات الامان لدورات المياه	.١١
38	الاسعافات الاولية ☒ الحروق ☒ الكسور ☒ النزيف ☒ التسمم	.١٢
45	إرشادات عامة لمنع العدوى	.١٣

المقدمة

السلامة والصحة المهنية هي علم مهم يهدف إلى حماية العنصر البشري بالكلية من الحوادث المحتملة التي قد تسبب الاصابات أو الوفاة لا قدر الله وأيضاً حماية الممتلكات والأجهزة والأساس الموجود بالمؤسسة.

وهذا العلم يترسخ بعدة معايير واشتراطات يجب إتباعها للحفاظ على سلامتنا وسلامة من حولنا. وكما يقال السلامة للجميع فيقصد هنا أنها مسؤولية الجميع وتكاتفهم ليعيشوا في بيئة عمل آمنة ومطمئنة



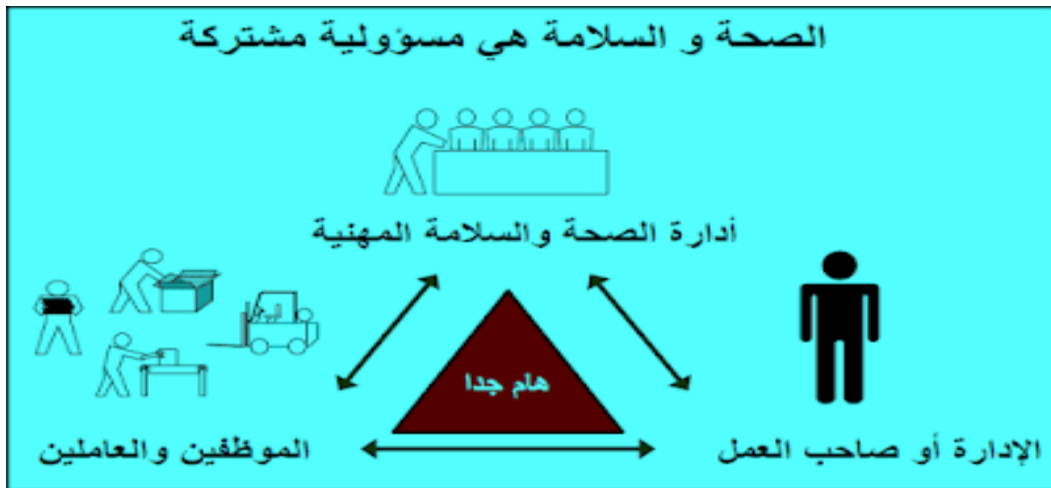
فوائد التطبيق الجيد للصحة والسلامة في بيئة العمل

- تقليل الحوادث.
- تقليل الأضرار في الأرواح والمعدات والأدوات.
- تقليل الغياب.
- تقليل الغرامات.
- تقليل التعويضات للمتضررين.
- تحسين الإنتاج.
- تحسين السمعة.
- تحسين المعنويات.



مهام إدارة الصحة والسلامة المهنية

- (١) توفير بيئة عمل صحية وأمنة.
- (٢) التدريب والتثقيف وتوعية العاملين بالمخاطر المهنية.
- (٣) إعداد ملف طبي لكل عامل.
- (٤) إعداد سجل الأمراض المهنية وسجل للإصابات المهنية.
- (٥) إعداد إحصائيات توضح الحوادث الصحية المهنية.
- (٦) المشاركة في عمليات تخطيط إقامة المنشآت.
- (٧) توفير أدوات ووسائل عمل وإنتاج آمنة وسليمة.
- (٨) معاينة ودراسة الحوادث لتحديد مسبباتها ووضع التوصيات للحد من هذه الحوادث.





خطط الطوارئ وخطط مكافحة الحرائق

- (أ) يجب توفر خطة للطوارئ تكون مكتوبة، ويجب أن تحتوي هذه الخطة على العناصر الآتية كحد أدنى:
- (1) طريقة للهروب من المبنى وطرق الهروب.
 - (2) طريقة إغلاق وإيقاف العمليات الخطرة.
 - (3) طريقة لحساب أعداد الأشخاص الذين يخلون المبنى للتأكد من عدم وجود أشخاص داخل المبنى في حالات الطوارئ.
 - (4) طرق الإنقاذ وتقديم الخدمات الطبية.
 - (5) طرق الإبلاغ عن الحرائق والحالات الطارئة.
 - (6) تحديد الأشخاص المسؤولين عن الإخلاء.
- (ب) ضرورة توفر نظام للإنذار ضد الحريق.
- (ج) خطة للإخلاء في حالات الطوارئ مع التدريب عليها بصفة دورية.
- (د) التدريب المستمر.
- (هـ) توفير مهمات الوقاية الشخصية المستخدمة في حالات الطوارئ.
- (و) صيانة دورية لمعدات مكافحة الحرائق.

المصاعد

السلامة في المصاعد



يجب المحافظة
على نظافة الكابين
و مجاري الأبواب



لايستخدم زر التوقف
من داخل الكينة إلا
في حالات الخطر فقط



عدم استخدام المصعد للأطفال
دون سن أربعة عشر سنة (14 سنة)
بمفردهم



لا ترمي المهملات داخل المصعد .



لا تقف بين البابين .



تجنب الحمولة الزائدة .



لا تضغط على أزرار استدعاء المصعد بعنف .

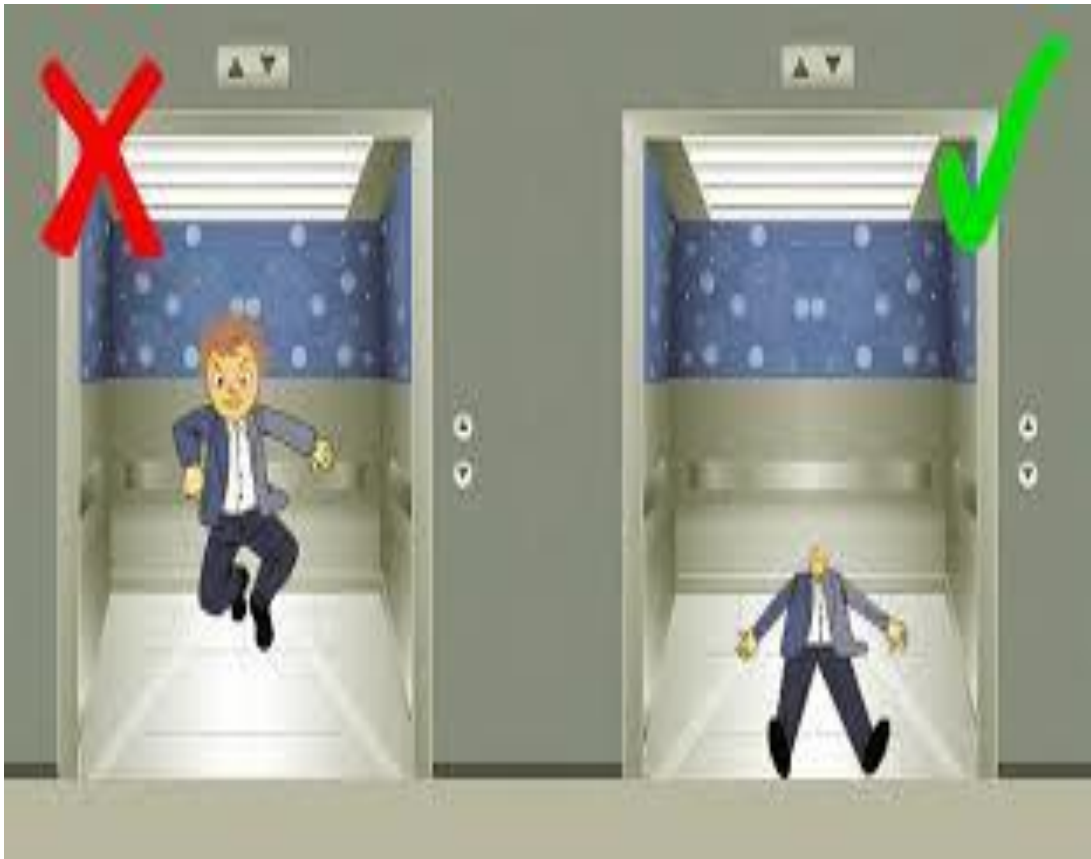
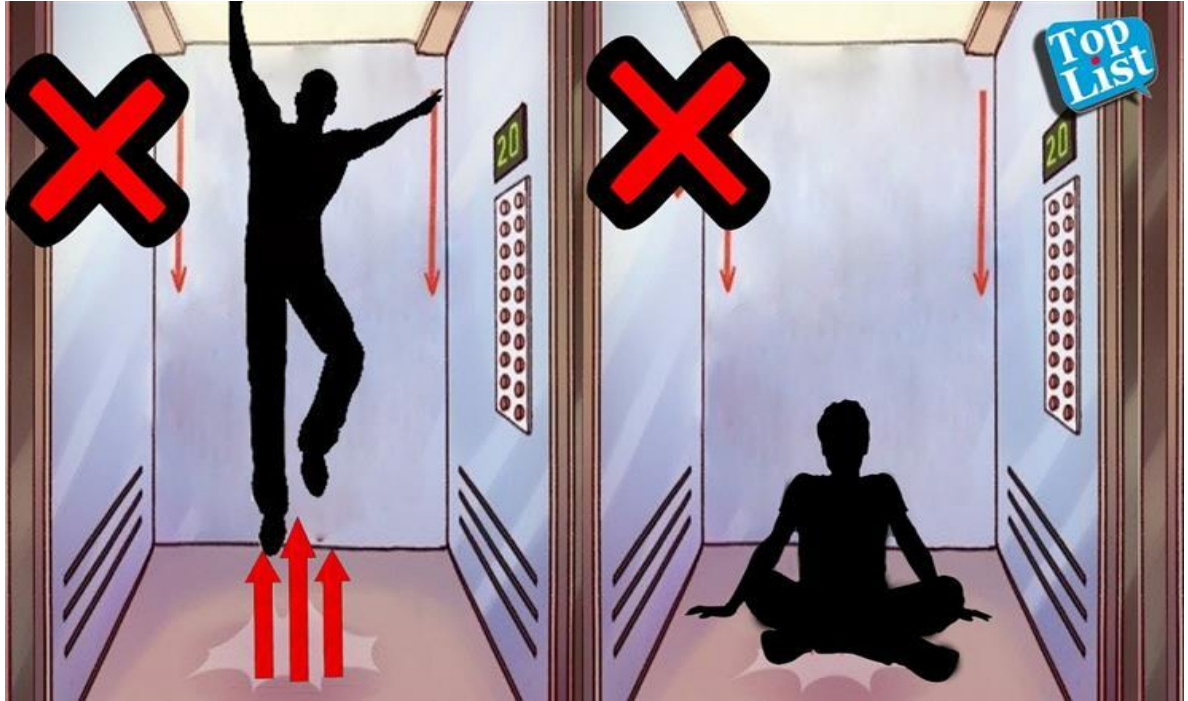


لا تضغط على زر فتح الباب لفترة طويلة .



يمنع التدخين داخل المصعد

في حالة الانجاس بالمصعد احذرا لاتي



في حالة انجاس الركاب في المصعد



المحافظة على الهدوء
و ضبط الأعصاب



اضغط زر استدعاء
الطوارئ أو الجرس



استخدم الهاتف
الداخلي لإبلاغ الأمن



البقاء داخل المقصورة وانتظار
الوصول المباشر لطوارئ مسار
التوازن للمصعد



الحريق

الاجزاء الاساسية لطفايات الحريق



الإرتفاع المناسب لطفاية الحريق وتعليمات الإستخدام



انواع طفايات الحريق

إطفاء حرائق المواد الصلبة في بدايتها مثل «ورق - خشب - قماش» .		طفاية الماء
إطفاء حرائق السوائل القابلة للاشتعال والالتهاب في بدايتها مثل «دهانات - الأصباغ - الشحوم - السوائل البترولية» .		طفاية الرغائوي
إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها ويفضل عدم استخدامها في التعامل مع حرائق الأجهزة الكهربائية والإلكترونية .		طفاية البودرة
إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها عدا المعادن . لها فاعلية قوية في إطفاء حرائق التجهيزات الكهربائية الحية .		طفاية ثنائي أكسيد الكربون

سياسة التعامل مع

الحريق



1 توجه على مكان الحريق حاملاً معك الطفاية اليدوية.

Take the fire extinguisher to the fire area.



2 اسحب مسمار الأمان الموجود بأعلى جسم الطفاية.

Pull out the safety pin.



3 قف مع اتجاه الريح وليس معاكساً لها.

Stand in the wind direction not against it.



4 اضغط على المقبض في نهاية الخرطوم مع توجيهه على قاعدة اللهب.

Press the handle at the end of the hose and point it to the base of the flame.



5 قف على بعد مناسب من الحريق لتتمكن من مكافحته بحرية.

Keep a safety distance from the fire.

ارشادات الاطفاء

صح Correct	خطأ Wrong
 <p>اقترب من الحريق دائما باتجاه الهواء Attack fire in the direction of the wind</p>	 <p>لا تقف بعكس الهواء Never against it</p>
 <p>إبدأ بإطفاء الحريق من القاعدة الأقرب فالأبعد Attack fire at the base from front to rear</p>	 <p>لا تبدأ بإطفاء الحريق من فوق Not the opposite way</p>
 <p>كافح الحريق بإستعمال اكثر من طفاية حريق في نفس الوقت Use sufficient of extinguishers at the same time</p>	 <p>لا تستعمل طفاية حريق واحدة Not one after the other</p>
 <p>تأكد من عدم إندلاع النار ثانية Watch out for backfire</p>	 <p>إحتفظ بطفاية حريق ثانية Keep on extinguishing reserve</p>
 <p>تأكد من إعادة تعبئة طفاية الحريق المستعملة Make sure extinguisher are serviced after use</p>	 <p>وضع طفاية الحريق مكانها قبل تعبئته Put extinguisher back in place unless it has been serviced</p>

كيف تتصرف في حالة حدوث حريق؟

١. الضغط علي الكاسر الزجاجي لإنذار الحريق لتشغيله

٢. اتصل بالمطافي ١٨٠



٣. إذا كان الحريق لايزال صغيرًا حاول مكافحته إذا أمكن باستخدام أقرب

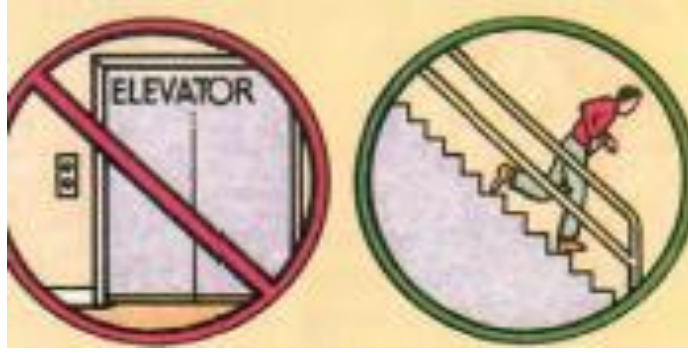
طفايه حريق مناسبة لنوع الحريق مع طلب المساعدة.



٤. كن قريبًا من الباب للهروب في حالة انتشار الحريق أو فشل إخماده



٥. حاول الانحناء والاقتراب من الأرض لتجنب الحرارة والدخان المتصاعد



٦. يجب عدم اللجوء للمصعد كمخرج من الحريق واستخدام سلالم الطوارئ



٧. التوجه إلى نقاط التجمع من خلال مسالك الهروب ومخارج الطوارئ
٨. عدم الجري أو التدافع حتى لاتقع إصابات

٩. لاتخاطر بحياتك ولاترجع إلى المبنى مهما كانت الأسباب إلا بعد أن يؤذن لك بذلك من المسؤولين



افعل الاتي لإطفاء الشخص فى الحريق

1. توقف

توقف أينما كنت



2. انبطح

انبطح على الأرض



3. تدرج

غط وجهك بيديك، وتدرج على الأرض
حتى انطفاء النيران بالكامل



خطة الاخلاء في الحريق

خطوات الإخلاء في حالت الطوارئ

1. كن هادئاً عند التحقق من اكتشاف وجود حريق، وقم بتنبيه الآخرين بكسر زجاج حرس اذار الحريق.
2. اتصل فوراً بالدفاع المدني عندما تكون في مكان آمن، وأخبر عن موقع الحريق بتحديد مكان الشقة والطابق ما أمكن.
3. قم بإنذار الآخرين من حولك وحثهم على سرعة الإخلاء، قم بمساعدة ذوي الإعاقات.
4. التحقق إذا كانت الأبواب ساخنة قبل القيام بفتحها، والبعد عن مزاح يدبيل إذا كانت كذلك، التأكد من عدم وجود أحد في الداخل مع ترك الأبواب مغلقة.
5. قم بإخماد النيران إذا كانت صغيرة حسب قدرتك، باستخدام مطيابة الحريق أو خرطوم المياه إذا كنت مدرباً على الإطفاء.
6. اجمع فوراً المستندات الهامة والممتلكات القيمة في وقت لا يتجاوز من ثمانية إلى خمس ثوان.
7. تذكر أنه في الأماكن المستخدمة فيها غاز الهالون أو ما يشابهه من غازات الأبتدي زمن اخلائك المكان دقيقة واحدة.
8. لا تستخدم المصعد مطلقاً.
9. ضرورة اتباع خريطة مخارج الطوارئ أو أي من وسائل التوجيه الموجودة للإخلاء.
10. قم بالاصراع الى منطقة التجمع المحددة وأسرع بالإبلاغ إذا كان أحد الموظفين قد فقد أو كان هناك شخص مريض أو مصاب.

إرشادات هامة لأعضاء هيئة التدريس
والجهاز الإداري والعمال

ارشادات الجهاز الادارى
بالكلية



ارشادات للعمال

بالكلية



١. عدم وضع الملتصقات والمطويات بجوار لوحة واسلاك الكهرباء.

٢. عدم وضع الملتصقات والمطويات بجوار التكييف



٣. عدم وضع الملفات فوق أسطح الدواليب

٤. عدم وضع اجهزة الكمبيوتر والشاشات المستهلكة على أسطح الدواليب.



٥. يجب فصل الاكياس الكهربائية عن الكمبيوتر بعد انتهاء اليوم الدراسي.



٦. يجب الالتزام بالزي الرسمي.

٧. عدم وضع المخلفات على انابيب الغاز.



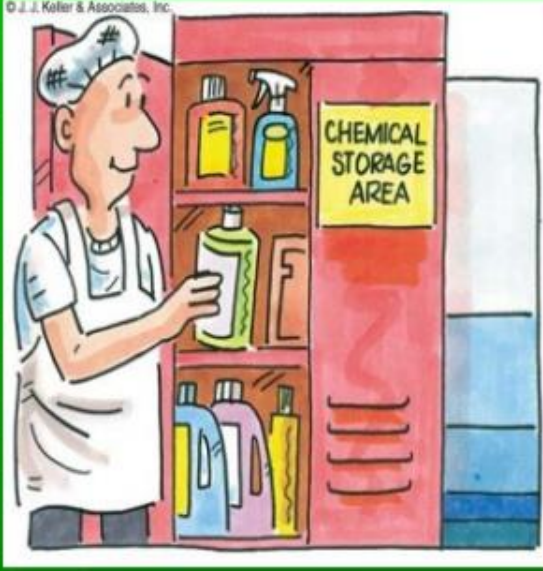
٨. اتباع القواعد الأساسية للنظافة وغسل الأيدي بصفة مستمرة.

٩. عدم وضع ملصقات او الواح خشبيه او بلاستيك تحت او بجوار مصدر النار.



١٠. ترتيب الكراسي داخل قاعات التدريس والمعامل لسهولة الحركة في حاله الطوارئ.

احتياطات التخزين الجيد



- لا تخزن المواد الكيميائية على الأرض.

- لا تضع المواد الكيميائية بجوار مصدر حرارة أو تحت أشعة الشمس.

- اجعل لكل مادة مكان وضع كل شيء في مكانه.

- عمل حواجز للأرفف لمنع سقوط الزجاجات.

اشتراطات السلامة والصحة المهنية الواجب توافرها لوقاية العاملين من مخاطر المواد الكيميائية:

■ يجب إجراء فحص طبي ابتدائي على العمال عند التحاقهم بالعمل و أيضاً بصورة دورية لاكتشاف أي حالة مرضية ظاهرة أو كامنة تؤثر على العمال بشدة عند تعرضهم للملوث الكيميائي.



■ ارتداء مهمات الوقاية عند التعامل مع المواد الكيميائية أو تخزينها.

(نظارة - جوانتي مطاط - حذاء سلامة - مريلة - ماسك فلتري)



10/29/13



اتَّبِع الطَّريقَةَ السَّليمةَ لِحَمَلِ الأَشياءِ



PREVENT WORKPLACE INJURY



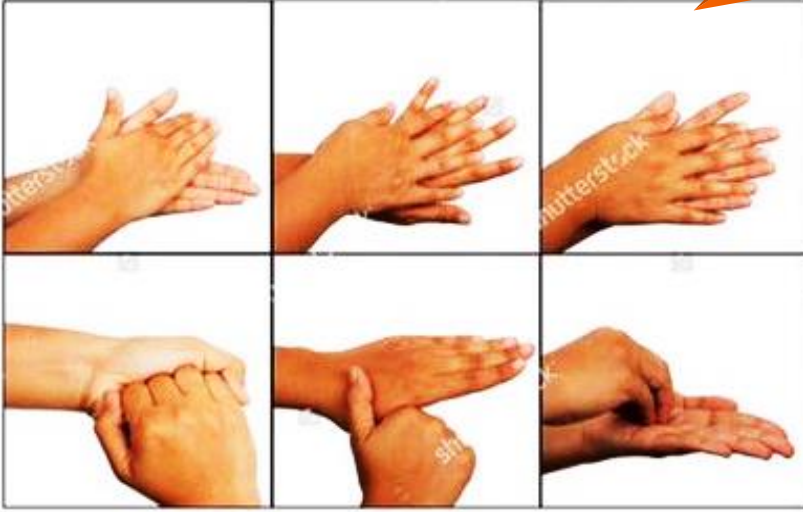
back straight
legs bent



When lifting:
☑ keep your legs bent
☑ keep your back straight



الطريقة الصحيحة



صحتي في نظافة يدي

بلل يديك بالماء

افركهما بالصابون

مدة ٢٠ ثانية

اشطفهما بالماء الجاري

اغسل يديك

قبل وبعد تناول الطعام

بعد استخدام المرحاض



الأيدي النظيفة تنقذ الأرواح

لنجعل من غسل اليدين عادة



إرشادات وقواعد الامتحانات

ارشادات للطلاب خلال فترة الامتحانات

1. عدم التواجد داخل لجان الامتحان بدون إثبات شخصية (كرنية/بطاقة).
2. يتم تسليم إثبات شخصية للملاحظ قبل الامتحان ويتم استلامها بعده.
3. التواجد داخل قاعات الامتحان يكون قبل بدء الامتحان بربع ساعة على الاقل.
4. عدم اصطحاب أي متعلقات كتابية تخص المادة او غيرها داخل قاعة الامتحان.
5. على الطالب التوقيع للحضور عند الدخول للجنة ثم التوقيع انصراف بعد تسليم ورقة الاجابة.
6. يسمح للطلاب المتأخرين دخول الامتحان في غضون خمسة دقائق فقط من بدء الامتحان، وما زاد عن ذلك يعرض أمره فوراً على رئيس عام الامتحانات أو نائبة.
7. يقوم الطالب بإتباع الارشادات الآتية فى ورقة الاجابة:
 - كتابة (الاسم - رقم الجلوس - اسم المادة - السنة) فور دخول الامتحان بالمكان المخصص بكراسة الاجابة.
 - استخدام القلم الازرق الجاف فقط في كراسة الاجابة.
 - عدم كتابة أي علامات او تعليقات خارج نطاق الاجابة فى كراسة الاجابة.
 - لم يمنح الطالب أكثر من كراسة إجابة واحدة.

8. ان تكون الاجابة باللغة التي تدرس بها المادة، ويكون بداية كل سؤال في صفحة مستقلة.

9. اى محاولة للشروع في الغش او الاخلال بالنظام داخل قاعات الامتحان يحول الطالب الى مجلس تأديب طبقا للوائح والقوانين المعمول بها فى المعهد.

10. لا يسمح لأي طالب بمغادرة قاعة الامتحان قبل مرور نصف الوقت المحدد للامتحان.



ارشادات الامان داخل
المعامل

ارشادات الامان داخل المعامل



الإلتزام بالموعد المحدد للتدريب العملي



التخلص من الأدوات الحادة في صندوق الأمان الإلتزام بالزي الرسمي الكامل أثناء التواجد بالمعمل



عدم تناول الطعام و الشراب



عدم التدخين



إلتزام الهدوء



عدم إستخدام التليفون المحمول



الحفاظ على امانكنا الموجودة داخل المعمل



عدم الكتابة على الجدران



الإلتزام بحضور داخل المعمل



الإلتزام بقواعد النظافة للمكان



ارشادات الامان فى
الزلازل

ارشادات الامان في الزلازل





ارشادات الامان داخل
دورات المياه

ارشادات الامان في دورات المياه

RULES OF THE RESTROOM



Use the
toilet.

استخدم
المرحاض

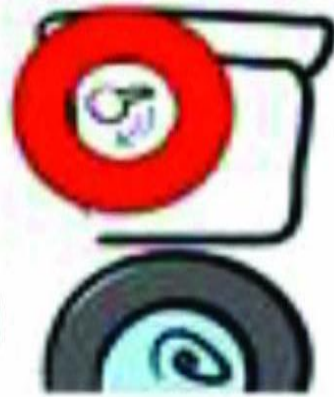
استخدم
المرحاض



FLUSH the
TOILET.

اشغف
المرحاض

اشغف
المرحاض



WASH YOUR
HANDS.

غسل
اليدين





الوقاية من مخاطر الصعق الكهربائي

كيف نتفادى أخطار

"الصعق الكهربائي"؟

طرق الوقاية منه

صيانة الأسلاك والوصلات الكهربائية دورياً.



إبعاد المواد السائلة عنها.



عدم العبث بالمقابس الكهربائية وحماية الأطفال منها.



تفادي تمديد الأسلاك أسفل المفروشات.



قد ينتج عن الصعق الكهربائي

حروق بالجسم وتأثر الخلايا الجلدية بدرجات.



تجلطات ونزيف داخلي.



فقدان كامل للوعي.



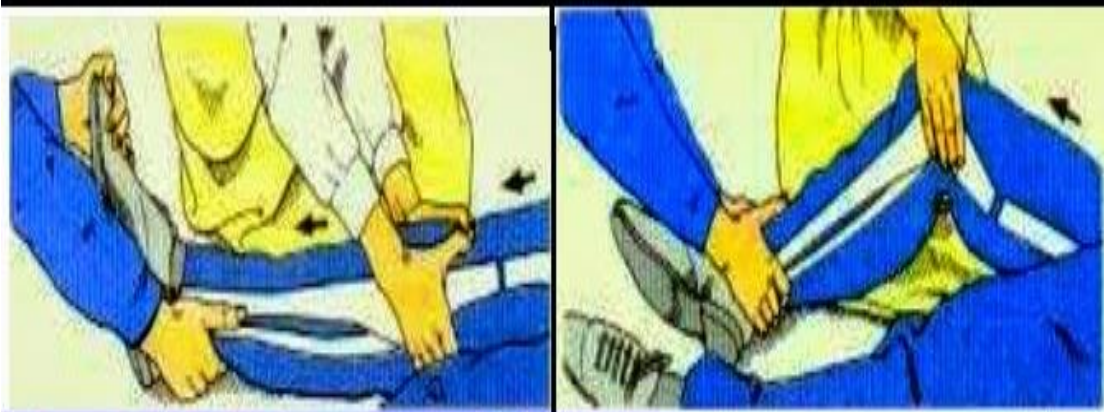
توقف القلب بشكل سريع.



الاسعافات الاولية

الكسور

تثبيت عظام الفخذ و الساق

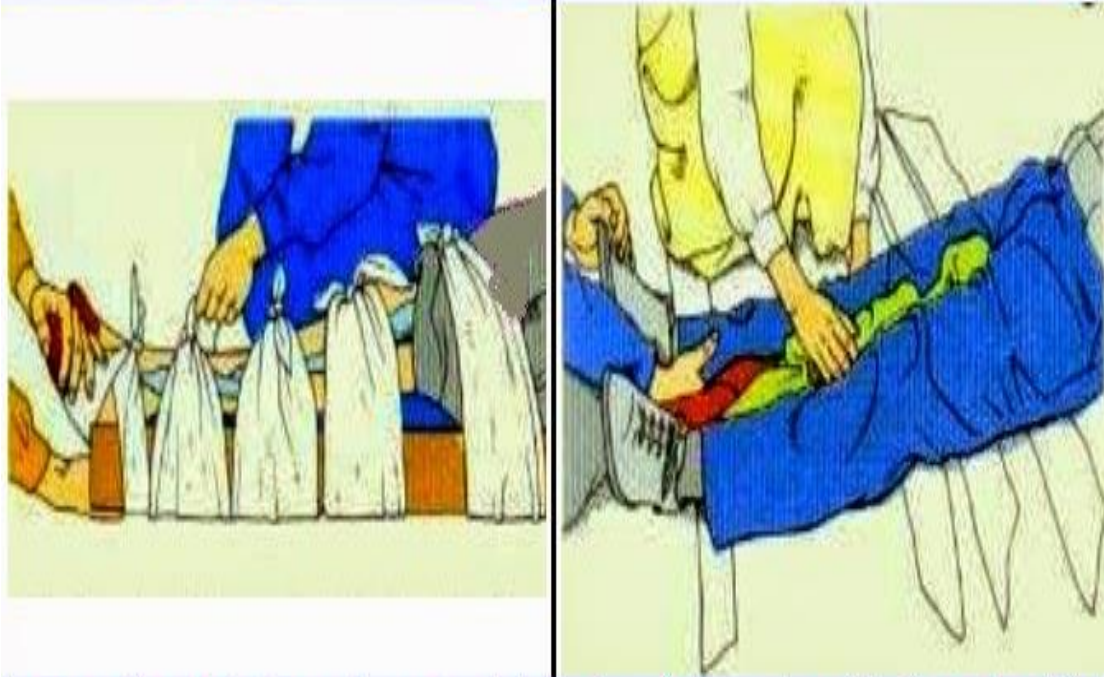


جر و أنت ممسك بركبته و المساعد ممسك
بالقدم و الساق

2

أمسك من المفاصل قبل و بعد مكان الاصابة

1



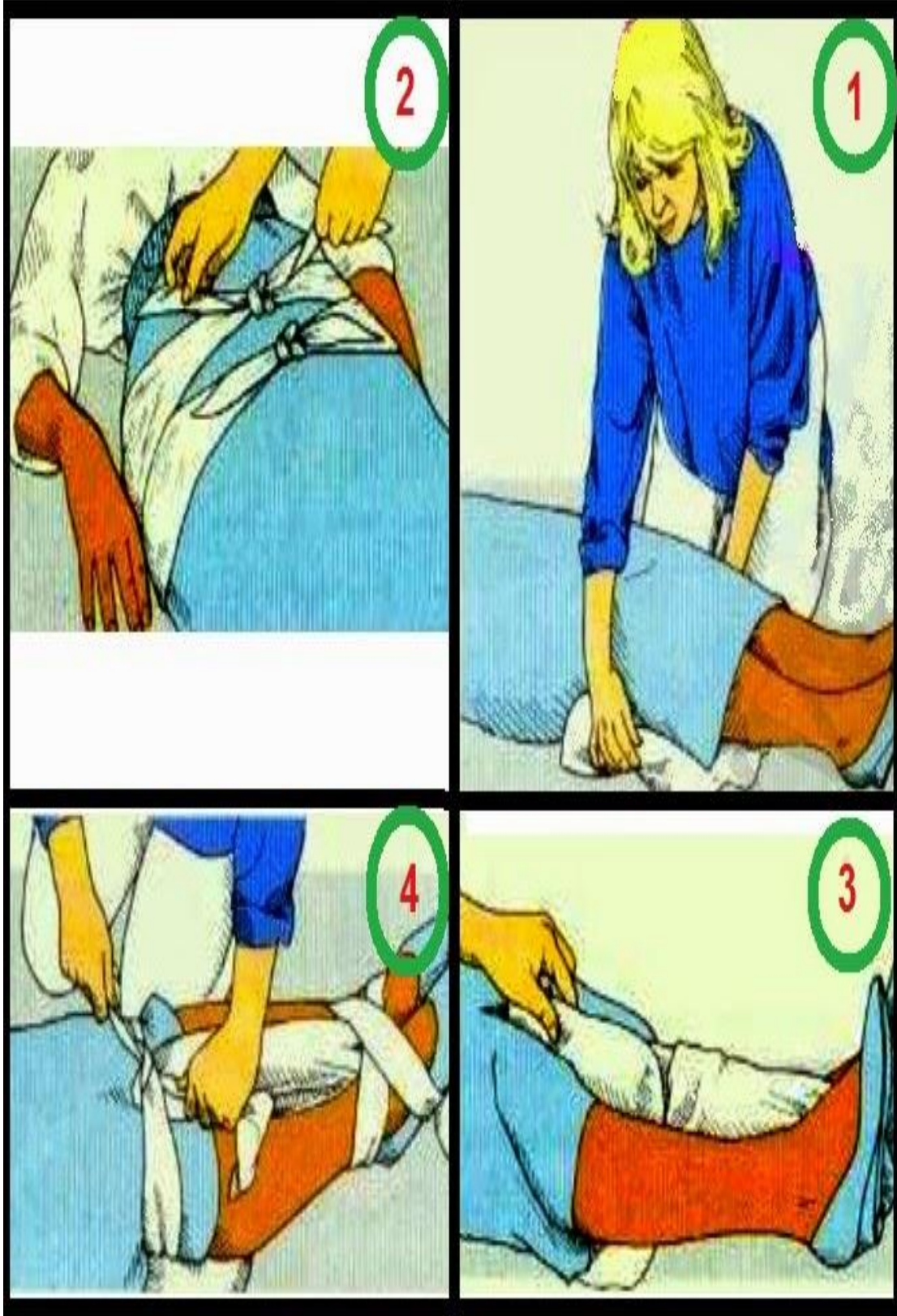
ضع جبيرة بجانب الرجل المصابة و احزمها
واحزم القدمين كذلك

4

املا الفراغات بين الرجلين بواسطة ثوب و مرر
الرافعات من الاسفل

3

تثبيت إصابة الحوض



نزيف الانف



التسمم

هو وصول أي مادة ينتج عنها تأثير ضار لعمليات الجسم الحيوية سواء عن طريق الحقن أو البلع أو الاستنشاق أو الجلد

أسباب التسمم في المنزل :



الإسعافات الأولية للتسمم

- تأكد من وجود نبض وتنفس.
- قم بالإنعاش الرئوي القلبي اذا لزم الامر.
- اطلب الاسعاف فورا ١٢٣ و مركز السموم.
- كن على استعداد لإمدادهم بالمعلومات الآتية:
 - الاحتفاظ بالعلبة المحفوظ بها المادة.
 - نوع المادة السامة، كمية المادة السامة.
 - الاحتفاظ بأي افرازات تخرج من المريض مثل القيء والبول والبراز.

التسمم بالغازات

في حالة التسمم بالغازات المستنشقة

- ◆ يغلق مصدر الغاز او الدخان
- ◆ ينقل المصاب الى هواء نقي.
- ◆ اتصل بالإسعاف
- ◆ اخلع ملابس المصاب إذا كانت ضاغطة على الجسم و فك رباط الرقبة و إخلع الحذاء
- ◆ لف المصاب ببطانية لتدفئته.
- ◆ في حالة فقد الوعي تأكد من وجود تنفس و نبض و قم بالأنعاش الرئوي لقلبي اذا لزم الامر

لا تفعل

- تعطى المريض ابدا ماء مالح
- تحاول تحفيز المريض على القيء في الحالات الآتية
 - الإغماء
 - عدم القدرة على البلع
 - التشنجات
 - التسمم بمادة كاوية

عليك الاتصال بالأرقام الآتية في حالات الطوارئ



إرشادات عامة

لمنع العدوى

استخدام ادوات الوقاية الشخصية والتخلص الامن من النفايات



6 معايير أساسية لمكافحة عدوى المستشفيات

المعايير

مقاومة ميكروبات
المضادات الحيوية
استخدام الحماية
الشخصية
تعقيم الأجهزة
من الميكروبات
غسل
الأيدي

اشترطات
غرف العزل

التخلص من
النفايات الطبية

العدوى
المحمولة
بواسطة
الحشرات

أنواع الجراثيم
البكتيريا
الفطريات
الفيروسات
الطفيليات

طرق
العدوى

مشاركة الأدوات
الخاصة للمرضى
الرنزاد المرافق
للعطاس
الهواء
الملامسة
المباشرة

12 شيئاً تحتم علينا غسل اليدين بعد ملامستها

بعد غسل اليدين من العادات الضرورية التي لا بد أن يواظب عليها الناس في حياتهم اليومية، ليس من أجل النظافة فحسب، بل لحماية الجسم أيضاً من الجراثيم التي قد تسبب الأمراض، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يتحتم على الناس غسل أيديهم فوراً دون أي انتظار، وبالرغم من أنه من المستحيل إبقاء اليدين خالية من الجراثيم طيلة الوقت، فإنه لا بد من تنظيفها بشكل متكرر باستخدام الماء والصابون، أو المطهرات التي تحتوي على الكحول، خاصة بعد لمس هذه الأشياء العشرة:

لوح التقطيع:

يجب غسل اليدين جيداً، قبل البدء في تحضير الطعام.

«إسفنجة» المطبخ:

وجدت دراسة 326 نوعاً من البكتيريا تعيش على الإسفنجة المستعملة.

الأقلام:

وجدت دراسة أن القلم المستخدم في المكتب يحتوي على جراثيم أكثر بـ10 مرات من كرسي المرحاض، إذ يضم 200 بكتيريا في كل بوصة مربعة.

المطارات:

يسافر ملايين الأشخاص حول العالم يومياً، ويمرون بالمطارات المختلفة، لذا يجب غسل اليدين بعد الانتهاء من إجراءات السفر والوصول إلى الطائرة.

الحيوانات الأليفة:

يجب غسل اليدين بالصابون بعد التفاعل مع الحيوانات، لدرء أي مخاطر من جراء الإمساك بها.

شاشات اللمس:

يدعو العلماء إلى غسل اليدين فوراً بعد لمس الشاشات التي تعمل باللمس، خاصة تلك الموجودة في المطارات والأماكن العامة.

النقود:

تعد من أكثر الأشياء التي يلمسها الناس في حياتهم اليومية وتحتوي على المئات من البكتيريا.

حاجز السلم والمقابض:

لا بد من غسل اليدين في أقرب وقت ممكن بعد لمس حواجز السلم، أو مقابض الأبواب، أو شريط السلم المتحرك.

قوائم الطعام:

يقدّر احتواؤها على 185 ألفاً من الكائنات البكتيرية، لذا يتحتم على الأشخاص غسل أيديهم بعد طلب الطعام، قبل البدء في تناوله.

المستشفيات:

يحتوي القلم الذي يكتب به الطبيب الوصفة الطبية على 46 ألف جرثومة.

علب و«مضخات» الصابون:

العلب التي تحتوي على الصابون السائل أو المضخات التي تدفع الصابون للخروج، لغسل اليدين والتخلص من الميكروبات والجراثيم، تنتقل من اليدين إلى العلب أو المضخة، ومنها إلى اليدين مجدداً.

مقود السيارة:

أثبتت الدراسات أنها تحتوي على بكتيريا أكثر بأربع مرات من مقعد المرحاض.

غافلك: أسل الخلد،

المناطق التي تنسى مع غسيل الأيدي



يمكنك تقليل خطر انتقال العدوى عن طريق



مراعاة الحماية من تأثيرات تقلبات الطقس

تأثر بعض الفئات من الناس بشكل أكبر من غيرها مع تغيرات الطقس والفصول وقد يتسبب ذلك في بعض المضاعفات خاصة مرضى الأمراض المزمنة، والحوامل، وعليهم مراعاة بعض الإجراءات لحمايتهم من تأثيرات تغيرات الطقس.

مرضى العظام

- ارتداء ملابس تضمن تدفئة العظام مع مراعاة عدم المبالغة.
- تدفئة مفاصل الجسم خاصة الركبتين بالقطنيات.
- عمل كهدات دافئة في الحالات الشديدة.
- تجنب التعرض المفاجئ للجو البارد عقب التدفئة والعكس.
- الاهتمام بدهان مضادات الالتهاب ومسكنات الألم في حالة الشعور بالألم المفاجئ.
- الاهتمام بفتح نوافذ المنزل بصورة تدريجية حتى لا يتفاجأ الجسم بحالة الجو الباردة قبل الخروج للعمل.

مرضى السكر

- عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تمنح الشعور بالدفء.
- الاهتمام بالحصول على مصّل التعطيم ضد الأنفلونزا.
- ممارسة الرياضة أو بذل مجهود بدني عقب تناول الأطعمة.
- تناول الأدوية بانتظام، وتناول الأغذية الغنية بفيتامين C.

مرضى الحساسية

- الالتزام بإرشادات الطبيب المعالج فيما يتعلق بالعلاجات الموسعة للشعب الهوائية والعقاقير مضادة للحساسية.
- الحرص على تناول التعطيمات اللازمة.
- تجنب التعرض للروائح النفاذة أو عدم الوجود في الأماكن المزدحمة.
- استشارة الطبيب في حال حدوث أعراض الالتهابات الصدرية مثل السعال أو البلغم أو ارتفاع درجة الحرارة أو ضيق بالتنفس.

تقوية الجهاز المناعي

- الإكثار من تناول الحليب بمشتقاته
- ينصح بتناول الفول أو العدس أو الحمص خلال وجبة الإفطار أو العشاء.
- ينصح في وجبة الغداء تناول اللحوم الحمراء أو الدجاج أو الأسماك.
- مشروبات القرفة والزنجبيل تنشط الجهاز التنفسي والمناعي.
- تناول الفواكه الغنية بفيتامين «سي» تمنحك مناعة قوية.

البكائن الصحي

غرافيك: حسام الجوراني

الحوامل

- تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بفيتامين C مثل الليمون والبرتقال لتقوية جهاز المناعة.
- شرب سوائل دافئة مثل الليمون بشرط أن تكون دافئة.
- تناول الخس والجرجير والجزر والطماطم.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغنية بالكافيين.

الأطفال:

- عدم خلع الجاكيت وجسمه مليء بالعرق.
- الاهتمام بأن يتناول الطفل كوباً من المياه قبل الخروج للمدرسة.
- فتح نوافذ المنزل بالتدريج لتهيئة جسم الطفل لحالة الطقس.

نصائح للسلامة أثناء الأجواء الحارة

تجنب الأنشطة
الخارجية والتعرض
المباشر لأشعة
الشمس قدر الإمكان.



إرتداء ملابس مريحة
ذات ألوان فاتحة
لعكس أشعة الشمس.



على العمال في مواقع
العمل الخارجية أخذ
فترات إستراحة في
الظل قدر الإمكان
وشرب سوائل كافية.



شرب كميات كافية
من السوائل.



عدم ترك الأطفال بمفردهم في
السيارة، والتأكد من عدم وجود
أحد داخل السيارة قبل إغلاقها.