

دليلك الإرشادي لصيف آمن

2021

يعتبر شهر يونيو/ حزيران هو بداية فترة الصيف في دولة الإمارات، وفيه تبدأ درجات الحرارة ومستويات الرطوبة بالارتفاع، مما يستدعي اتباع الإرشادات والإجراءات الصحيحة للوقاية من المشاكل الصحية المحتملة.

في هذا الدليل الإرشادي نقدم لك مجموعة من النصائح لتنعم بصيف آمن أكثر صحة وسعادة.

الصحة العامة في الصيف

نصائح عامة خلال موسم الصيف

4. حافظ على نشاطك

تعتبر ممارسة النشاط البدني أحد العوامل الرئيسية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي، وهي أحد أسهل الطرق لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، لذلك يُنصح بممارسة النشاط البدني طوال العام لأثره الإيجابي الكبير على تحسين نوعية الحياة، من نواحي عديدة كالنوم والعمل والشعور بالحيوية، كما يقلل من الشعور بالقلق والأرق. (لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني انظر صفحة 16-17)

5. استخدم واقي الشمس

من المهم لحماية البشرة استخدام واقي الشمس وبخاصة في موسم الصيف فهو يعتبر وقاية من عدة مشاكل صحية أهمها:

- تقليل علامات الشيخوخة
- الحد من ظهور البقع الشمسية
- حماية الجلد من حروق الشمس
- تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الجلد

(لمزيد من المعلومات حول البشرة انظر صفحة 18-21)

6. ابقِ في مكان معتدل الحرارة

يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة بشكل كبير إلى أمراض مرتبطة بالحرارة مثل الإنهاك الحراري وضربات الشمس. يمكن أن تساعد النصائح التالية في الحفاظ على البرودة طوال الصيف:

- ارتدي الملابس القطنية الفضفاضة
- خذ حمامات متكررة بماء بارد أو فاتر بعد العودة من الخارج
- ارتدي قبعة أو غطاء للرأس لمنع التعرض لأشعة الشمس.
- اشرب الكثير من الماء خلال اليوم على الأقل 8-12 كوباً

(لمزيد من المعلومات حول الإنهاك الحراري و ضربات الشمس انظر صفحة 22-23)

7. حوادث الأطفال:

الصيف يمكن أن يكون موسمًا ممتعًا للأطفال، ولكنه في الوقت نفسه قد يكون موسمًا تكثُر فيه الحوادث والإصابات التي قد تؤدي إلى الوفاة. ننصح بتشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة المختلفة في المنزل وخارج المنزل، لذلك فإنه من الضروري أن يتخذ الوالدين إجراءات واحتياطات السلامة داخل وخارج المنزل لحماية أبنائهم من الإصابات البسيطة والخطيرة. (لمزيد من المعلومات حول حوادث الأطفال انظر صفحة 26-27)

8. الصحة النفسية:

الصحة النفسية ضرورية فهي مرتبطة بشكل كبير في رفاهية كل فرد، فهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا في الحياة اليومية. بالإضافة إلى أنها تساعدنا في تحديد كيفية تعاملنا مع مواقف الحياة، من خلال اتخاذ القرارات والتغلب على الصعوبات والعواقب، وبناء العلاقات والتعافي من نكسات الحياة والمصاعب. الصحة النفسية مهمة في جميع مراحل الحياة. فهل من الممكن أن تتأثر الصحة النفسية باختلاف المواسم؟ (لمزيد من التفاصيل الصحة النفسية و اكتئاب الصيف انظر صفحة 28-29)

1. السفر

الصيف هو الوقت من العام الذي يبدأ فيه الناس التخطيط لعطلتهم الصيفية، ولكن قبل التخطيط يجب أن تكون هناك دراية كاملة حول الوضع الصحي للدولة التي تنوي الذهاب إليها إلى جانب معرفتك بإجراءاتها الاحترازية. بغض النظر عن المكان الذي تذهب إليه مثل الجبال الشاهقة أو الشواطئ المنعزلة أو المدن الصاخبة، ننصح ببدء مغامرتك من خلال التخطيط والاستعداد التام لأي تغييرات قد تحدث في خططك وتزعجك أثناء الرحلة. كما ننصح بأخذ الجرعتين من لقاح كوفيد-19 إلى جانب القيام بزيارة عيادة المسافرين لأخذ الاستشارة والنصائح الطبية. يمكن الحصول على موعد في عيادة المسافرين من خلال تطبيق هيئة الصحة بدبي DHA (لمزيد من المعلومات حول السفر انظر صفحة 6-9)

2. اتبع نظاماً غذائياً صحياً

يحتاج الجسم إلى أكثر من 40 عنصراً غذائياً مختلفاً، ولا يمكن لنوع واحد توفير العناصر الغذائية كلها، فالأمر لا يتعلق فقط بالوجبة بل باختيار طعام متوازن وصحي دائماً لتشعر بالفرق. خلال فترة الصيف يحتاج الجسم إلى تناول مواد تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل:

- الخضار والفواكه النيئة
- السلطات
- العصائر الباردة بأنواعها (بدون إضافة سكر)
- المثلجات المصنوعة من الفواكه الطبيعية
- الزبادي
- اللحوم الطرية الخالية من الدهون الزائدة

وننصح بتجنب الآتي:

- المقالي
- الوجبات السريعة
- تجنب شرب المشروبات الغازية بكثرة بسبب احتوائها على السكريات العالية
- الحلويات والسكريات
- المعلبات لاحتوائها على الملح الزائد

(لمزيد من المعلومات حول التغذية انظر صفحة 10-11)

3. خذ قسطاً كافياً من النوم

يعتبر النوم ضرورياً وأساسياً للإنسان في أي عمر، فهو يعيد للجسم حيويته ونشاطه، ويقوي عملياً كل أنظمة الجسم بما فيها العقل، حيث أن هناك ارتباط كبير بين النوم والأمراض المزمنة مثل: ارتفاع ضغط الدم والسكري والنوبات القلبية والسكتة الدماغية بنفس المقدار الذي يسببه التدخين. لذلك فمن المهم جداً الحصول على القدر المناسب من النوم لوقايتك من المشاكل الصحية المزمنة والخطيرة. (لمزيد من المعلومات حول النوم انظر صفحة 14-15)

الفهرس



النوم في موسم الصيف



الماء والصيف



التغذية في الصيف



موسم السفر وكوفيد-19



حوادث الأطفال



الأطفال في الصيف



الإنهاك الحراري وضربة الشمس



العناية بالبشرة



النشاط البدني في الصيف



التدابير الاحترازية



الصحة النفسية: اكتاب الصيف

01

موسم السفر وكوفيد-19

بشكل عام هناك الملايين من الرحلات الدولية كل عام. ولكن ومنذ نهاية عام 2019 ومع ظهور جائحة كوفيد-19، تأثرت حركة السياحة والسفر بشكل كبير بسبب تعليق نشاط السياحة والطيران في العديد من البلدان، والآن ومع الجهود العالمية الواسعة للتطعيم ضد كوفيد-19، وانخفاض معدلات الإصابة في العديد من البلدان، ومع توفر أدلة علمية إضافية، بدأت حركة السياحة بالانتعاش من جديد.

ليس هناك شكاً أن الذهاب في إجازة له تأثيراً إيجابياً على صحتك وعافيتك. ولكن من ناحية أخرى، فإنه قد يشكل مخاطر صحية بسبب تواجده لوقت أكثر في الأماكن المشتركة، مثل المطاعم والفنادق ودورات المياه العامة خاصة مع ظهور جائحة كوفيد-19، حيث أصبح السفر أكثر صعوبة.

يُنصح بأخذ تطعيم كوفيد-19 قبل السفر لتقليل خطر الإصابة بالمرض وانتشاره.

يعتمد مستوى الخطر في السفر على ما يلي:

- وجهة السفر
- وسيلة النقل
- مكان الإقامة
- الأنشطة التي ستقوم بها
- حالتك الصحية
- ممارساتك الصحية

ومع ذلك، يمكن تقليل العديد من المخاطر من خلال الاحتياطات والإجراءات الاحترازية قبل وأثناء وبعد السفر



قبل السفر

إرشادات خاصة بكوفيد-19

1. قم بالتقصي واعرف جميع المخاطر التي قد تواجهها في وجهتك المختارة:

أية أمراض معدية

النظام الصحي هناك

الظروف الصحية

مستوى الأمان

المناخ

معدلات الإصابة بكوفيد-19

واختر وجهة السفر الأقل خطورة

2. ابقَ على اطلاع دائم بجميع القوانين والإجراءات المطلوبة في الدولة، وبلد المقصد، فيما يتعلق:

- بمدى الحاجة إلى التطعيم
- إجراء الفحص الطبي قبل السفر وبعده
- الحجر الصحي

3. إذا كنت مسافراً عن طريق الجو، فتتحقق فيما إذا كانت شركة الطيران تتطلب أية معلومات صحية أو اختبارات أو مستندات أخرى.

4. تأكد من حصولك على تطعيم كوفيد-19 إذا كنت مؤهلاً للحصول عليها، وتأكد من أخذك للجرعتين قبل أسبوعين من السفر على الأقل

5. إذا كنت تعاني من أية حالة طبية، فاستشر طبيبك لتقييم حالتك الصحية، ومدى قدرتك على السفر

6. اختر فندق ذو سمعة جيدة، يقوم بتطبيق كافة الإجراءات الاحترازية.

7. تأكد من أخذك مخزون كافي من أدوات الحماية الخاصة به مثل: - (معقم اليدين، والكمامة وغيرها)

8. لا تسافر إذا: • خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19. • كنت مريضاً. • كانت نتيجة اختبار كوفيد 19 الخاصة بك إيجابية. • كنت تنتظر نتائج الاختبار.

إرشادات السفر العامة



1. يجب اتخاذ احتياطات إضافية من قبل كبار السن، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، والحوامل



2. تعرّف على اللقاحات المهمة لوقايتك من الأمراض مثل التهاب الكبد (أ)، والتهاب الكبد (ب)، وحمى التيفوئيد، والحمى الصفراء، وغيرها



3. احرص على أخذ الأدوية لحالات الطوارئ العامة مثل:

- أدوية عامة كأدوية (الحمى، والإسهال، والحساسية، والجروح وغيرها).
- أدوية الوقاية من الملاريا عند التوجه للمناطق الموبوءة بهذا المرض.
- الأدوية المضادة للغثيان، والدوار في حالة القيام بنشاط في المناطق المرتفعة أو عند الإبحار.
- الأدوية الخاصة بك إذا كنت تعاني من حالة مرضية.

إرشادات خاصة بكوفيد-19


1. اتبع جميع الإجراءات الاحترازية للسفر بأمان حتى لو أخذت التطعيم:


ارتدِ الكمامة 


استخدام وسيلة النقل الخاصة بك 

حافظ على التباعد الجسدي 


تجنب الازدحام 


امتنع عن لمس أنفك وفمك وعينيك بأيدي ملوثة 


اغسل يديك أو عقمهما بشكل متكرر 

لا تشارك أدواتك الشخصية مع الآخرين 

التزم بأداب السعال والعطس 

استخدم طرق الدفع الذكية، وتجنب الدفع النقدي قدر المستطاع 

ابتعد عن أي شخص تظهر عليه أعراض الجهاز التنفسي 

لا تشارك الطعام مع الآخرين، وتجنب الباعة المتجولين 

2. كن مرتباً أثناء رحلتك، فقد تتغير القوانين والإجراءات أثناء سفرك

3. عند الوصول إلى مكان إقامتك، تأكد من التزام مكان الإقامة بتطبيق جميع التدابير الاحترازية من تعقيم للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، والحفاظ على نظام تهوية جيد

4. اعزل نفسك، واحصل على دعم طبي إذا بدأت تظهر عليك أعراض الحمى أو الجهاز التنفسي

إرشادات السفر العامة

• مراعاة المشي في الطائرة قدر المستطاع

• القيام بتمارين خاصة بوضعية الجلوس في الطائرة لتجنب حدوث تخثر الدم في الأوردة

• تناول طعامًا صحيًا وحافظ على شرب الماء بكثرة

• تأكد من حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم

• تقيّد بأدويتك الموصوفة

• احرص على الحصول على مياه نظيفة وتجنب تناول الثلج في مشروباتك

• تجنب الطعام النيء

• توخّ الحذر عند التعامل مع الحيوانات أثناء السفر



• إذا كنت مسافرًا إلى وجهة موبوءة بالمalaria:

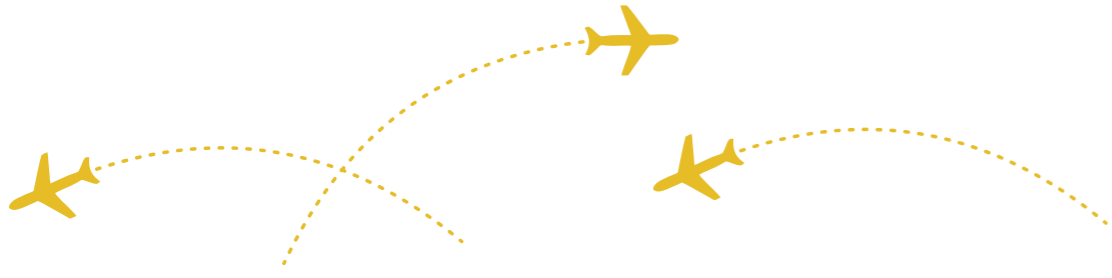
- غطّ جسمك بالملابس المناسبة،

- استخدم الأدوية الطاردة للبعوض

- استخدم الناموسية للنوم ليلا

- تجنب التواجد في الخارج خلال الأوقات التي يكثر فيها نشاط البعوض (من وقت غروب الشمس).

بعد العودة من السفر



1. ابقَ على اطلاع دائم بجميع القوانين والإجراءات المطبقة في الدولة، وبلد المقصد، فيما يتعلق بالحاجة إلى الفحص الطبي قبل السفر وبعده

2. انتبه للأعراض التي قد تظهر عليك بعد العودة من السفر، فإذا لاحظت ظهور أعراض شبيهة بأعراض كوفيد-19 ؛ اعزل نفسك وقم بإجراء الفحص

3. من الأفضل التعامل بحذر مع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات المرض وبخاصة ممن لم يتم تطعيمهم

4. إذا ظهرت عليك أعراض المرض أو كنت على اتصال بحالة مصابة قم بإبلاغ جهة عملك

تذكر

السلامة أولوية

✗ حتى أفضل الخطط قد تحتاج إلى وضعها جانبًا عندما يتعلق الأمر بالصحة

✗ عليك أن تدرك أنك كمسافر تتحمل مسؤولية حماية ليس فقط نفسك، ولكن أيضًا الأشخاص من حولك.

فإذا تعرضت للإصابة بكوفيد-19 أثناء سفرك، فيمكنك نقل الفيروس إلى أحبائك عند عودتك، حتى لو لم

تظهر عليك أية أعراض

02 التغذية في الصيف



خلال أشهر الصيف الحارة، يفضل أن نحرص وتتابع كل ما نأكله بشكل يومي. كما أن تغيير العادات الغذائية ونمط الحياة، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة. ولكي نتجنب مثل هذه الظروف التي تظهر في أشهر الصيف، يجب علينا اتخاذ التدابير اللازمة لنكون قادرين على حماية صحتنا

اقتراحات تساعد في الحفاظ على الصحة خلال فصل الصيف:

- ننصح بشرب ما يقارب من 2 إلى 2.5 لتر من الماء لتجنب الجفاف
- استبدال المشروبات الغازية، بالمشروبات المحضرة في المنزل مثل عصير الليمون، وعصير البطيخ
- تجنب تناول الأطعمة المقلية لأنها تعهد الجسم أكثر في فصل الصيف. بدلاً من ذلك أستبدلها بالأطعمة المشوية والمسلوقة
- تناول الدهون اليومية من مصادر طبيعية مثل اللوز والجوز والبندق
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف
- يجب أن تكون الوجبات الخفيفة الصحية متاحة دائماً لتجنب تناول وجبات خفيفة غير صحية
- تذكر أن الشعور بالشبع يأخذ تقريباً (15) دقيقة بعد البدء في تناول الطعام، لذا يجب أن تمضغ ببطء. وهذا سوف يساعدك على تناول كميات أقل من الطعام وتجنب عسر الهضم
- إذا كنت تخطط لقضاء عطلتك في فندق مع بوفيه مفتوح، حاول أن تملأ طبقك بالاستعانة بالصورة الموضحة (طبقي)

صحتي المثالي

الفواكه



الخضروات



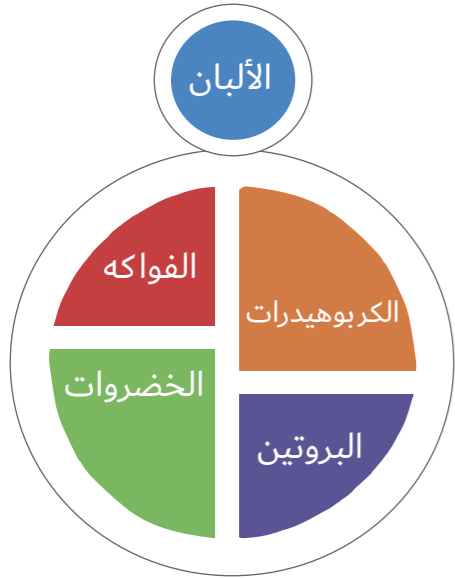
الكربوهيدرات



البروتين



الألبان



03 الماء والصيف

يعتمد جسم الإنسان على الماء للبقاء على قيد الحياة، حيث تحتاج كل خلية ونسيج وعضو في الجسم إلى الماء ليعمل بشكل صحيح. يستخدم جسم الإنسان الماء للحفاظ على درجة حرارته وإزالة الفضلات وتليين المفاصل

لماذا شرب الماء مهم؟

يحتاج الأشخاص إلى كميات مختلفة من الماء للحفاظ على رطوبة الجسم

شرب الكمية الكافية من الماء يساعد في الوقاية من:

- الصداع النصفي
- نزيف الأنف
- الاكتئاب
- ارتفاع ضغط الدم
- الربو
- السعال الجاف
- جفاف الجلد
- حب الشباب

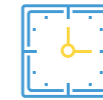
نصائح للمحافظة على رطوبة الجسم:



احتفظ بزجاجة ماء معك أثناء النهار



إذا كنت لا تحب طعم الماء العادي، فحاول إضافة شريحة من الليمون بأنواعه والفواكه إلى مشروبك



اشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين الرياضي

إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر شرب الماء، فاشرب وفقًا لجدول زمني على سبيل المثال:

- ☑ اشرب الماء عند الاستيقاظ
- ☑ عند تناول الإفطار والغداء والعشاء
- ☑ عندما تذهب إلى الفراش

أو

☑ اشرب كوبًا صغيرًا من الماء في بداية كل ساعة

الجفاف:

إذا لم تشرب كمية كافية من الماء، فقد تصاب بالجفاف. هذا يعني أن جسمك ليس لديه ما يكفي من السوائل للعمل بشكل صحيح

علامات يمكن أن تشير إلى إصابتك بالجفاف:

1. البول:

- قلة التبول أو انعدامه
- اللون: يمكن أن يكون البول مؤشرًا على إصابتك بالجفاف. إذا كان عديم اللون أو أصفر فاتح، فجسمك يحتوي على كمية كافية من الماء. إذا كان لون البول أصفر داكن أو كهرماني اللون، فقد تكون مصابًا بالجفاف.

مقياس الجفاف عن طريق لون البول



1-3 ممتاز، استمر في شرب الماء
4-7 نسبة استهلاكك للماء غير كافية
8 يفضل مراجعة الطبيب المختص

2. جفاف الفم

3. النعاس أو التعب

4. العطش الشديد

5. صداع الرأس

6. الاضطراب

7. الدوخة أو الدوار

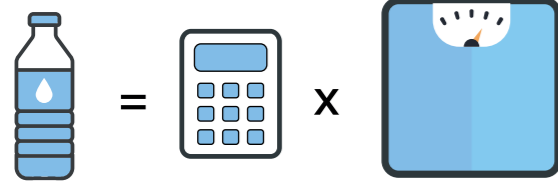
8. البكاء بدون دموع

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالجفاف؟

- 1- الذين يمارسون الرياضة بكثافة عالية
- 2- الذين يبقون في الطقس الحار لفترة طويلة جدًا
- 3- الذين لديهم حالات طبية معينة (حصوات الكلى، والتهاب المثانة)
- 4- الذين يعانون من (الحمى والقىء والإسهال)
- 5- النساء الحوامل أو المرضعات
- 6- الذين يحاولون إنقاص الوزن
- 7- الذين لا يستطيعون الحصول على سوائل كافية أثناء النهار
- 8- كبار السن هم أيضًا أكثر عرضة للإصابة بالجفاف

كيف تحسب احتياجاتك اليومية من المياه:

يمكنك استخدام هذه العملية الحسابية البسيطة:



$$\text{الماء بالجرام} = 0.033 \times \text{الوزن بالكيلوغرام}$$

على سبيل المثال: إذا كان وزنك 60 كجم، يجب أن تشرب حوالي 2 لتر من الماء كل يوم (1.98 = 0.033 x 60)

★ قد تختلف الحسابات لاحتياجات بعض الناس حيث قد يكونوا معرضين لخطر كل من الجفاف أو زيادة الترطوبة، حيث تعتمد على ظروفهم الصحية، والأدوية، وفقدان كتلة العضلات، وانخفاض في وظائف الكلى، وعوامل أخرى، لذلك راجع طبيبك لحساب احتياجاتك اليومية من الماء.

تذكر

• هناك مصادر أخرى للمياه: يمكنك أيضًا الحصول على الماء من خلال الأطعمة والمشروبات السائلة، مثل: الحساء، والحليب، والشاي، والقهوة، والصودا، ومياه الشرب، والعصائر.

• إذا كان عملك في الهواء الطلق: يجب عليك أن تشرب كوبًا واحدًا من الماء كل 15 إلى 20 دقيقة.

• ماذا تشرب عند ممارسة الرياضة: الماء هو أفضل مشروب لتقليل الشعور بالعطش واستبدال السوائل المفقودة أثناء التمرين. اشرب الماء قبل البدء في ممارسة الرياضة أيضًا.

لإعادة الترطيب بشكل كافٍ بعد جلسة التمرين، قم بشرب مرة ونصف من السوائل التي فقدتها أثناء ممارسة الرياضة. لا تشرب كل هذه الكمية دفعة واحدة، وإنما قم بشرب الماء على مدى 2-6 ساعات بعد التمرين.

تحتاج إلى شرب سوائل أكثر مما فقدته أثناء ممارسة الرياضة، لأنك تستمر في فقدان السوائل من خلال التعرق والتبول لبعض الوقت بعد الانتهاء من التمرين.

الماء

04 أهمية النوم

• النوم مهم بالنسبة لنا لأنه يجعلنا نشعر بالنشاط طوال اليوم، وأن نكون يقظين بما يكفي للقيام بأنشطتنا اليومية وللحفاظ على جسم سليم جسديًا وعقليًا.

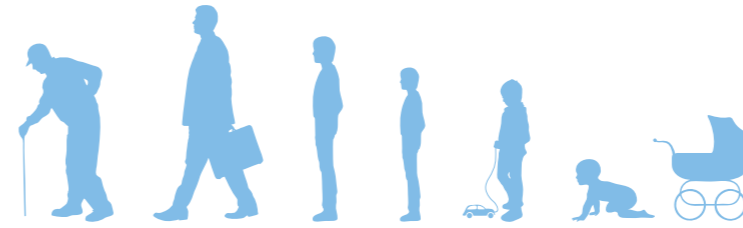
• في أمسيات الصيف قد تكون أنشطتنا الاجتماعية أكثر مقارنة بفصل الشتاء بسبب درجات الحرارة الأكثر دفئًا، والأيام الطويلة، والإجازات المدرسية وقد يؤدي ذلك إلى اضطراب النوم

ما هي ساعات النوم الطبيعية والكافية لراحة الجسم؟

• تختلف احتياجات الجسم من النوم من شخص لآخر حيث يشعر بعض الأشخاص بالراحة بعد فترة قصيرة من النوم، ويحتاج آخرون إلى مزيد من ساعات النوم للشعور باليقظة أو الانتعاش

• بالمقارنة مع البالغين، يحتاج الأطفال إلى مزيد من ساعات النوم

عدد الساعات	المولود الجديد
14-17	الرضيع
12-15	الطفل الصغير
11-14	ما قبل المدرسة
10-13	سن الدراسة
9-11	سن المراهقة
8-10	البالغون
7-9	المسنون

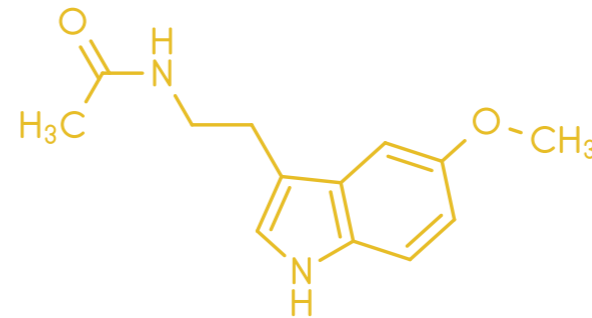


دور الهرمونات في النوم:

• الميلاتونين هو هرمون تنتجه الغدة الصنوبرية الموجودة في مركز الدماغ.

• يتمثل دور هرمون الميلاتونين في إحداث النوم عند حلول الظلام. إنه ينظم بواسطة ضوء الشمس، مما يحفز الدماغ على البقاء مستيقظًا.

• في الصيف تكون الأيام أطول، ومدة ضوء الشمس أطول بكثير، وهذا يؤثر على ظهور الميلاتونين. حيث يؤخر وقت النوم.



النوم

النوم في الصيف:

يعزز البرد الرغبة في النوم وفي الليل تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية بمقدار درجتين أو ثلاث درجات لبدء النوم. مع انخفاض درجة الحرارة في الهواء من حولك، تنخفض درجة الحرارة الأساسية أيضًا، مما يجعل النوم أسهل. إلى جانب نقص فيتامين (د) والتغيرات في مستويات الميلاتونين في أجسامنا.

ولكن في الصيف الأمر يكون عكس ذلك مما يسبب اضطراب النوم

تأثير قلة النوم:

قلة النوم أو عدم الحصول على القسط الكافي من الراحة، سوف ينعكس بشكل سلبي على الصحة العامة للشخص، وعلى الناحية الاجتماعية بشكل عام.



الصحة العامة:

النوم غير الكافي قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية للجسم، والتي تشمل مرض السكري، وزيادة الوزن، وضغط الدم، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية، والتهابات الجهاز التنفسي مثل: البرد والانفلونزا.



الصحة العقلية:

النوم غير الكافي قد يؤثر على صحتك العقلية أيضًا، ويمكن أن يسبب التوتر، والقلق، والاكتئاب، والصداع، وتغيرات الحالة المزاجية، ومشاكل الذاكرة. إذا كنت تشعر بالتعب طوال الوقت، فقد تتوقف عن ممارسة الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها



مشاكل العمل:

كفقدان التركيز في أداء المهام وغيرها



الحوادث:

يمكن أن تتأذى بشكل خطير قد يصل إلى الوفاة، أو قد تصيب أو تقتل شخصًا آخر عن طريق الخطأ إذا نمت أثناء القيادة.

نصائح قد تساعدك على النوم:

- يجب أن يكون الهدف الأساسي هو الحصول على قسط كافٍ من النوم وتحسين العادات.
- حاول أن تحافظ على وقت نوم ثابت أو اذهب إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت كل يوم.
- تجنب المنبهات كالقهوة والشاي والأطعمة الأخرى التي تحتوي على الكافيين في المساء.
- تجنب التدخين خاصة في المساء.
- احرص على تناول الأطعمة التي تساعد بشكل خاص في إنتاج الميلاتونين، مثل المأكولات البحرية، والمكسرات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والكرز، والحبوب الكاملة، والخضروات الورقية الداكنة.
- يجب أن يكون العشاء قبل (3-4) ساعات على الأقل من النوم لمنح جسمك الوقت الكافي لهضم وجبة كبيرة بشكل كامل أو من (1-2) ساعة لوجبة أصغر.
- مارس التمارين الرياضية عدة أيام في الأسبوع للمساعدة على تحفيز النوم، ولكن ليس قبل النوم مباشرة.
- حافظ على غرفة نومك مظلمة وباردة وهادئة وخالية من كل ما يذكرك بالعمل أو يسبب لك التوتر.
- تجنب النظر إلى الهواتف أو أجهزة القراءة (الكتب الإلكترونية) التي تضيء قبل النوم، مما قد يجعل النوم صعباً عليك.
- ارتدِ بيجامة باردة وخفيفة الوزن في الصيف، مما يساعدك على البقاء في درجة حرارة منخفضة لفترة طويلة.
- تجنب القيلولة الطويلة إذا كنت تعاني من صعوبة النوم في الليل، وخاصة في وقت متأخر بعد الظهر. يمكن أن تكون القيلولة القصيرة (حوالي 20 دقيقة) مفيدة.
- الحصول على بعض العلاجات التي تركز على استرخاء جميع عضلات جسمك.
- مراجعة مستشار أو طبيب نفسي: للتعامل مع المشكلات التي قد تسبب لك عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم.

05 الرياضة

ممارسة الرياضة والنشاط البدني بشكل عام يعود بفوائد فورية وطويلة الأجل على صحة بعض الأفراد:

- تساعد على تقليل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض مثل أمراض القلب، الأوعية الدموية، السرطان، داء السكري من النوع الثاني، غيرها من الأمراض

- تساعد في المحافظة على الوزن المثالي، وتجنب السمنة وزيادة الوزن
- تقوي المفاصل والعضلات والعظام
- تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام
- تحسن المزاج والنوم

اقتراحات لممارسة الرياضة خلال فصل الصيف:

لممارسة الرياضة في الهواء الطلق، من الأفضل أن تستيقظ في وقت مبكر وتمارس الرياضة عندما تكون درجة الحرارة مناسبة

يُنصح أيضاً بممارسة الرياضة تحت الشجر أو في الظل خلال فصل الصيف لتجنب الإصابة بضربة الشمس

أمثلة لبعض التمارين في الهواء الطلق:

- المشي أو الركض يومياً في حديقة قريبة
- السباحة
- ركوب الدراجة الهوائية

أمثلة لبعض التمارين في الأماكن المغلقة:

- المشي على الجهاز
- القفز على الحبل
- التزلج على الجليد
- التنس الداخلي
- بيلاتس

نصائح السلامة لجلسة تمرين آمنة ومفيدة:

- قم بتمارين الإطالة (تمدد) قبل وبعد ممارسة النشاط البدني
- قم بتمارين الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني
- ابحث عن التمرين الذي يناسب حالتك الصحية
- العمل عن كثب مع مدرب شخصي معتمد أو محترف لتجنب أية إصابات محتملة

نصائح للمساعدة على تبني ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف:

- تحديد هدف اللياقة البدنية.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- وضع جدول زمني للعمل والالتزام به.
- الانخراط التدريجي في أنشطة بدنية متوسطة الصعوبة.
- تحديد نفس الوقت كل يوم لممارسة الرياضة.
- ممارسة الرياضة مع شخص آخر للتشجيع على الاستمرارية.
- استخدام وقت فراغك في الصيف لتجربة الرياضات / الأنشطة الجديدة.


إرشادات النشاط/التمرين للبالغين هي:

150 دقيقة في الأسبوع من الرياضات الهوائية المعتدلة أو 75 دقيقة في الأسبوع من النشاط الهوائي القوي. ينصح أيضاً بإضافة نشاط تقوية العضلات معتدل إلى قوي على الأقل يومين في الأسبوع

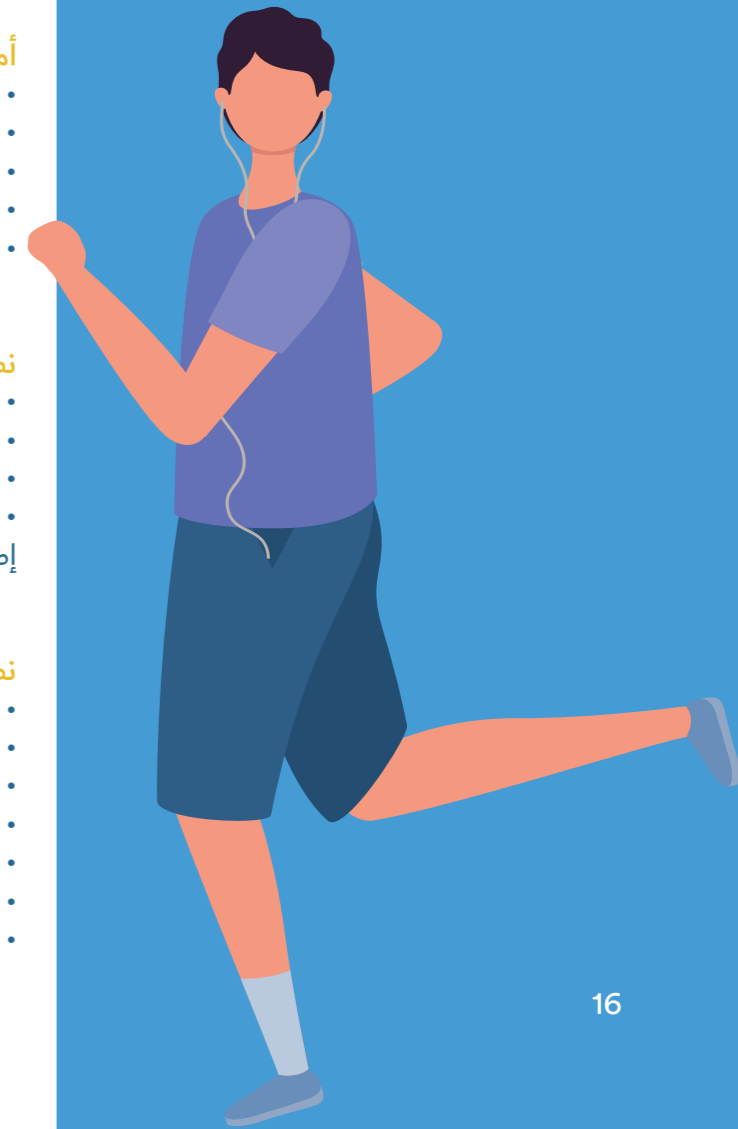
إرشادات النشاط/التمرين للأطفال هي:

3-5 سنوات يجب أن يكونوا نشيطين بدنياً ولهم الفرص الكثيرة للحركة خلال النهار. 6-17 سنة يجب أن يقوموا بممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من الرياضة البدنية المعتدلة إلى القوية (الهوائية في الغالب)

حرق السعرات الحرارية التقريبية في 30 دقيقة لأشخاص من ثلاثة أوزان مختلفة:

الأنشطة الرياضية	57 كغم	70 كغم	84 كغم
المشي 	107	133	159
كرة الطائرة 	90	108	125
ركوب الخيل 	57	70	84
السباحة 	180	216	252
التزلج على الجليد 	210	252	294
القفز على الحبل 	226	281	335
كرة القدم 	270	324	378
ركوب الدراجة الهوائية 	300	360	420

الرياضة



06 العناية بالبشرة في فصل الصيف

بشركت هي العضو الأكبر في الجسم، لذلك من المهم أن تعتني بها خاصة خلال فصل الصيف، لأن مستويات الأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تلحق ضرراً خطيراً بالبشرة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:



التربيط



ارتداء الملابس الواقية



استخدام واقي الشمس



التعرف على مخاطر الشمس وكيفية تجنبها

التربيط واستخدام واقي الشمس

التربيط

التربيط يعني حبس الرطوبة في الجلد لمنع فقدان المياه. تساعد هذه العملية في الحفاظ على بشرة ناعمة وصحية

يتم تربيط الجلد، من الداخل والخارج، من خلال:



شرب الماء



تناول أوميغا (3) وفيتامين (أ) والأطعمة الغنية بالكولاجين



استخدام الكريمات والسيروم المعزز للرطوبة لضمان التربيط الدائم للبشرة

استخدام واقي الشمس



استخدام واقي الشمس عامل (SPF) أمراً ضرورياً للعناية بالبشرة

فوائد استخدام واقي الشمس SPF:

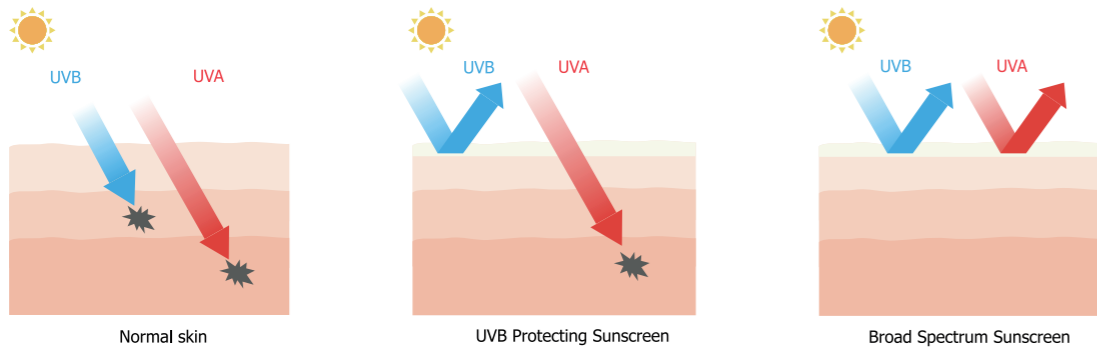
- يمنع امتصاص الجلد للأشعة فوق البنفسجية (UV)، وبالتالي فهو فعالاً في ضمان حماية الجلد.
- يقلل من خطر الشيخوخة المبكرة وسرطان الجلد.
- يحمي بشركت من حروق الشمس.
- يحمي بشركت من التصبغات الناتجة عن التعرض للشمس.



إليك بعض النصائح المفيدة لمساعدتك في اختيار واقي الشمس المناسب:

- استخدام واقي شمس يحتوي على SPF 50 على الأقل
- الانتباه لبعض الكلمات المكتوبة على المنتج مثل "broad spectrum" و "مقاوم للماء".

"Broad spectrum" يعني أنه سيمنع من التلف الصادر عن نوعين من الأشعة فوق البنفسجية وهما الـ UVB والـ UVA في حين أن "مقاوم للماء" تعني أنه سيبقى على الجلد رغم تعرضه للماء لمدة (40-80) دقيقة بعد الاستخدام.



التشمس

كثير من الناس يتطلعون إلى الصيف لأنه الوقت الذي يمكنهم فيه قضاء ساعات على الشاطئ والحصول على ذلك اللون البرونزي الجميل. ومع ذلك، من المهم أن نعرف أن هناك العديد من المخاطر المرتبطة بالتشمس، بما في ذلك:

- الشيخوخة المبكرة
- حروق الشمس
- سرطان الجلد

تتم عملية تسمير الجلد من خلال التشمس عن طريق زيادة صبغة الجلد (الميلانين) مما يجعل الجلد يبدو داكناً، وهذا في حد ذاته شكل من أشكال تلف الجلد. في حين يُنصح باستخدام منتجات التسمير الذاتية، لأنها لا تضر الجلد ولكن البعض لا يزال يفضل الطريقة التقليدية للتشمس



إليك بعض النصائح لتجربة تشمس أكثر أماناً:

- إذا كنت ترغب في التمشير يجب أن تفعل ذلك بلطف، وعلى الأقل 24 ساعة قبل التشمس
 - استخدم واقي الشمس مع SPF 50 أو أكثر مقاوم للماء
 - لا تنس إعادة وضع واقي الشمس كل ساعتين أو بعد الخروج من الماء
 - من الأفضل القيام بعملية التشمس ما بين الساعة (7-10) صباحاً
 - يجب أن تتراوح مدة التشمس ما بين ساعة إلى ساعتين، حسب لون البشرة والظروف الجوية على ألا تتجاوز الساعتين
 - من الضروري شرب الكثير من الماء لترطيب البشرة بعد التشمس
 - إذا تعرضت لحروق الشمس أثناء التشمس، استخدم الألوفيرا (جل الصبار) فهو مفيد
- من الضروري استمرار الحماية من التعرض لأشعة الشمس، حتى بعد ترطيب بشرتك



الأمراض الجلدية:

- تذكر أنه من المهم استشارة طبيب الأمراض الجلدية إذا لاحظت أيًا من العلامات التالية:
- حروق الشمس الحادة
 - تغيرات جلدية (شامات، ثآليل، نتوءات، تصبغات وغيرها) وتتصف بالتالي:
 - عدم التماثل
 - الحدود غير المنتظمة
 - اللون: ظلال متنوع من اللون البني، أو الأسود
 - القطر (أكبر من 6 ملليمتر)

قطر الدائرة

لون

حدود

لا تناظر



ارتداء الملابس الواقية

قد تقوم الأشعة فوق البنفسجية بتعريض الجلد لخطر التلف كحاجز وقائي، مما يؤدي إلى:

- حساسية البشرة
- احمرار الجلد
- حروق الشمس
- ظهور الندبات



3 نقاط أساسية يجب الانتباه إليها عند اختيار الأقمشة الصيفية الخاصة بك:

- اللون: توفر الألوان الداكنة أو الزاهية حماية أفضل من الألوان الفاتحة، لأنها تمنع الأشعة فوق البنفسجية من الوصول إلى بشرتك عن طريق امتصاصها
- التغطية: كلما زادت مساحة الجلد التي تغطيها ملابسك، كلما كانت حمايتك أفضل
- UPF: تستخدم أحياناً ملصقات UPF (عامل الحماية الفائق) من قبل بعض صانعي الملابس والتي تشير بشكل دقيق إلى مقدار أشعة الشمس التي يمكن للملابس حمايتك منها



نقطتان أساسيتان يجب الانتباه إليهما عند اختيار النظارات الشمسية الخاصة بك:

- الأشعة فوق البنفسجية: اختر دائماً النظارات الشمسية التي توفر أعلى مستوى حماية من أشعة الـ UVA / UVB
- الحجم: كلما كانت النظارات الشمسية أكبر كلما كان ذلك أفضل لأنها ستغطي مساحة أكبر من الوجه



نقطتان أساسيتان يجب الانتباه إليهما عند اختيار القبعات الخاصة بك:

- عريضة الحواف: أفضل القبعات للحماية من الشمس تلك التي لديها حافة من 3 بوصات على الأقل لتوفير الظل على الوجه والرأس والرقبة والكتفين
- النوعية: عند اختيار قبعة، اختر قبعة منسوجة بإحكام بدلاً من قبعة القش الفضفاضة التي تسمح للأشعة فوق البنفسجية بالمرور

ارتداء الملابس الواقية

07 الإنهاك الحراري وضربة الشمس

يعرف صيف دول الخليج العربي بأنه حار و مشمس حيث تتراوح درجات الحرارة أثناء النهار ما بين 38 درجة مئوية و 42 درجة مئوية بين شهري مايو وسبتمبر، مما قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الصيف المتعلقة بارتفاع درجة الحرارة مثل الإنهاك الحراري وضربة الشمس.

الإنهاك الحراري

هو حالة مرتبطة بالحرارة يمكن أن تحدث بعد تعرضك لدرجات حرارة عالية، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بالجفاف.

هناك نوعان من الإنهاك الحراري:

الناتج عن نقص الماء:

تشمل أعراضه العطش الشديد، والضعف، والصداع، وفقدان الوعي

الناتج عن نقص الأملاح:

تشمل أعراضه الغثيان، والقيء، وتشنجات العضلات، والدوار

يمكن أن يتطور الإنهاك الحراري إلى ضربة شمس، والتي يمكن أن تلحق الضرر بالدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى، بل وقد تسبب الوفاة

ضربة الشمس:

تحدث عندما ترتفع حرارة الجسم عن (40) درجة مئوية، نتيجة التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر ولفترة طويلة



الأعراض:

- الصداع
- الدوخة والدوار
- جفاف البشرة واحمرارها
- ضعف العضلات
- الغثيان والقيء
- تسارع نبضات القلب
- صعوبة في البلع والتنفس
- فقدان الوعي



الفئات الأكثر عرضة للإصابة:

- الأطفال
- كبار السن (وبخاصة الذين يعانون من أمراض القلب أو أمراض الرئة أو أمراض الكلى أو الذين يتناولون الأدوية التي تجعلهم عرضة للجفاف)
- الرياضيون
- العمال الذين تتطلب طبيعة عملهم التواجد تحت أشعة الشمس
- ترك الرضع أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة داخل السيارات



الوقاية:

- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، ارتد قبعة أو استعمل مظلة
- اتخذ احتياطات إضافية خلال فترات اليوم الأكثر حرارة، وقت الظهيرة بين الساعة الثانية عشرة ظهراً والثالثة مساءً
- اشرب الكثير من السوائل
- ارتد الملابس ذات الألوان الزاهية والفضفاضة
- احم نفسك من حروق الشمس باستخدام الكريمات الواقية من الشمس
- عدم ترك أي شخص داخل سيارة متوقفة مطلقاً، وخاصة الأطفال وكبار السن



مضاعفات ضربة الشمس:

- تعتمد المضاعفات على ارتفاع درجة حرارة الجسم:
- تلف الأعضاء الحيوية: في حالة عدم الاستجابة السريعة لخفض درجة حرارة الجسم، يمكن أن تتسبب ضربة الشمس في تضخم الدماغ أو الأعضاء الحيوية الأخرى، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم لها
- الوفاة: إذا لم يحصل المصاب على العلاج السريع والكافي، يمكن أن تكون ضربة الشمس مميتة له
- إسعاف المصاب (ما يمكنك فعله):
- الاتصال بالإسعاف مباشرة
- نقل المصاب إلى الظل أو لمكان بارد
- خلع قطع الملابس الإضافية
- استلقاء المصاب ورفع رأسه أعلى من مستوى الجسم ورفع قدمه
- استخدام المروحة لخفض حرارته
- استخدام الكمادات الباردة
- مساعدته على شرب الماء إن أمكن ذلك

الأعراض والوقاية

08 الأطفال والصيف

ينتظر جميع الأطفال فترة العطلة الصيفية، فهي الوقت الذي يحصل فيه الأطفال على الاسترخاء والاستمتاع ببعض الوقت بعيداً عن المدرسة وحول والديهم، ولكن في الوقت نفسه تظهر الكثير من العادات الصحية السيئة خلال هذا الوقت من العام، خاصة تلك المتعلقة بأنماط الحياة الصحية

5 نصائح لصيف أكثر صحة للأطفال:

1. التخطيط المسبق وتحديد الجدول اليومي
2. اجعل الخيارات الصحية ممتعة وسهلة:
3. قم بتحضير الوجبات الخفيفة الصحية
4. اشرب الكثير من الماء
5. كن نشطاً
6. نم جيداً أثناء الليل

التغذية:

ننصح أولياء الأمور بالآتي:

1. متابعة النمط والعادات الغذائية لأبنائهم.
2. توفير بيئة غذائية صحية ودعم وتشجيع عادات الأكل الصحية خلال موسم الصيف.
3. الحرص على تقليل استهلاك الأبناء للسعرات الحرارية الزائدة
4. أن يكونوا أكثر وعياً عند التسوق لشراء الطعام، على سبيل المثال، الحد من شراء العصائر والأطعمة المصنعة والأطعمة المجمدة والحلويات. بدلاً من ذلك، يمكن شراء الفواكه والخضروات الطازجة
5. أن تكون الوجبات الصحية متاحة دائماً لتجنب تناول وجبات خفيفة غير صحية.
6. ننصح باستبدال المشروبات الغازية بالمشروبات المنزلية الصنع مثل عصير الليمون، وعصير البطيخ، لتخفيف حرارة الصيف.
7. ننصح باستبدال الطعام المقلي بالأطعمة المخبوزة أو المطبوخة في المقلاة الهوائية
8. البقاء مرتويًا أمراً ضرورياً خلال أشهر الصيف الحارة لذا يجب الحرص على شرب كمية كافية من الماء

النوم:

4 أسباب لتجنب السهر للأطفال:

- 1) يحتاج الأطفال إلى النوم لنمو أجسامهم
- 2) الأطفال الذين يحصلون على ساعات نوم كافية تكون أوزانهم طبيعية
- 3) الأطفال الذين يحصلون على ساعات نوم كافية يتمتعون بتركيز أفضل
- 4) النوم يحافظ على صحة القلب

10-8 ساعة	12-9 ساعة	13-10 ساعة	14-11 ساعة	16-12 ساعة	17-14 ساعة
13-18	6-12	3-5	1-2	4-12 أشهر	0-3 أشهر
الفئة العمرية					



الأنشطة:

تعتبر العطلة الصيفية أفضل وقت لتعلم هوايات وأنشطة ممتعة وجديدة، لمساعدة الطفل على زيادة ثقته وبناء مهارات جديدة. هناك أنواع مختلفة من الهوايات التي يمكن للأطفال الاستمتاع بها وإبقاء جدولهم الصيفي ممتلئاً بالأنشطة المفيدة ومنها:

- الفنون والحرف اليدوية
- عزف آلات موسيقية
- الأنشطة البدنية
- الطبخ
- التمثيل

يجب تحديد أوقات معينة للأطفال لاستعمال الأجهزة الذكية ومشاهدة التلفاز، حيث أن الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية قد يسبب الخمول وعدم الحركة والأكل غير المنتظم الذي قد يؤدي إلى زيادة الوزن لدى الأطفال وغيرها

الوقت الموصى به لمشاهدة الشاشة لكل فئة عمرية:

- لا ينصح باستخدام الأجهزة الذكية للأطفال دون السنتين
- ساعة واحدة يومياً للأطفال ضمن الفئة العمرية من (2-12) سنة
- ساعتان يومياً للمراهقين والبالغين

يجب أن يكون الآباء دائماً على علم بما يشاهده الأطفال أو يلعبونه على أجهزتهم الذكية

النشاط البدني

للأطفال والشباب 5-18 سنة

يجعلك تشعر بالراحة	يبنى الثقة والمهارات الاجتماعية
يقوي العضلات والعظام	يحسن التركيز والتعلم
يطور توازن الجسم وردات الفعل	يحسن النوم
يحافظ على وزن صحي	يحسن الصحة واللياقة البدنية

احرص على
60
دقيقة على الأقل كل يوم

تشمل أنشطة تقوية العضلات والعظام

3 مرات في الأسبوع

اللعب	الجري/ المشي	الدراجة الهوائية	الإسترخاء
السباحة	التزلج	الرياضة	التربية الرياضية
نط الحبل	التسلق	التدريبات	الرقص

09 الحوادث المنزلية للأطفال



1 - يتعرض العديد من الأطفال في فترة الحجر المنزلي لخطر الحوادث والإصابات المنزلية الناتجة عن الإهمال وسوء التخزين لبعض الأدوات والأغراض المنزلية لذلك من الضروري التأكد من وجود شخص بالغ لمراقبة الطفل على الدوام

2 - وفي ظل انشغال المنشآت الصحية بإدارة أزمة كوفيد-19 فإنه من الأفضل تقليل الزيارات للمستشفى قدر المستطاع

3 - على مقدمي الرعاية في المنزل الإلمام بالإسعافات الأولية، بإمكانك أخذ دورات معتمدة عن بعد في هذه الفترة

4 - التأكد من وجود صندوق للإسعافات الأولية في المنزل

للقاية من حوادث الأطفال الشائعة في المنزل:

التسمم بالأدوية



حوادث انغلاق الأبواب



حوادث الأدوات الحادة



حوادث التسمم بالمبيدات والمنظفات



حوادث الغاز



حوادث السقوط



حوادث الاختناق بالأجسام الغريبة



حوادث الغرق



الوقاية من حوادث الأطفال



التسمم بالأدوية

- وضع كافة الأدوية في المنزل في أماكن يصعب وصول الأطفال إليها
- اشرح لطفلك أن الدواء يستخدم للعلاج وليس نوعاً من أنواع الحلوى وأنه قد يؤديه إذا تناوله دون إشراف



حوادث انغلاق الأبواب

- عدم ترك مفاتيح الأبواب عليها والاحتفاظ بها في مكان واضح ومعروف
- يمكنك وضع عوازل من المطاط خلف الأبواب



حوادث الأدوات الحادة

- تأكد من أن منزلك صديق للطفل
- عدم ترك الأدوات الحادة في متناول الأطفال
- استخدام أواني مناسبة لعمر الطفل كالأواني غير القابلة للكسر وأدوات الطعام غير الحادة



حوادث التسمم بالمبيدات والمنظفات

- حفظ المبيدات ومواد التنظيف في أماكن مغلقة جيدة التهوية، وبعيدة عن متناول الأطفال
- الحرص على تهوية المناطق المرشوشة بالمبيدات قبل استعمالها



حوادث الغاز

- اختيار المكان المناسب والامن لأسطوانة الغاز
- التأكد من التمديدات وسلامتها وعدم تعرضها للحرارة والعوامل الجوية التي تتسبب في إتلافها واستبدال التالف منها فوراً
- عدم دخول الطفل للمطبخ



حوادث السقوط

- التأكد من إقفال النوافذ بإحكام
- وضع حواجز وموانع مناسبة على النوافذ والشرفات والأماكن التي يعتاد الأطفال النظر منها إلى الخارج
- عدم ترك مواد سائلة لزجة على الأرضيات
- وضع حواجز للسلالم
- الحرص على تثبيت الأثاث لمنع من السقوط على الطفل



حوادث الاختناق بالأجسام الغريبة

- إبعاد القطع المعدنية والنقود عن متناول الأطفال
- التأكد من مناسبة الألعاب لعمر الطفل والتخلص من الألعاب المكسورة لتجنب الاختناق بالقطع المكسورة



حوادث الغرق

- إذا كان لديك مسبح في المنزل من الضروري وضع حواجز مناسبة
- وجود مراقب وقت سباحة الأطفال

10 اكتئاب الصيف



كثير من الناس ينظرون إلى فصل الصيف كفرصة للراحة والإجازات والاستمتاع بأجوائه وفعالياته المختلفة، إلا أن هناك فئة من الناس لا تجد هذه المتعة خلال الصيف. فالأيام الحارة الطويلة والتغيرات التي تطرأ على هذا الفصل تجعلهم مرضى.

فما هي المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها البعض نتيجة التغييرات الموسمية؟

الاضطرابات العاطفية الموسمية:

من أكثر المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها البعض نتيجة اختلاف المواسم هي الاضطرابات العاطفية الموسمية، وهو نوع من الاكتئاب الذي يحدث خلال مواسم معينة من العام، وغالبًا هناك نوعان من الاضطرابات العاطفية الموسمية:

اكتئاب الصيف



تبدأ أعراضه في أواخر الربيع وحتى أوائل الصيف

اكتئاب الشتاء



تبدأ أعراضه في أواخر الخريف إلى أوائل أشهر الشتاء

الأعراض والعلاج

اكتئاب الصيف:

هو نوع من الاكتئاب المرتبط بعوامل مناخية وحياتية مرتبطة بفصل الصيف وتشمل تلك العوامل:

ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة



وهي تسبب بعض التغيرات البيولوجية التي تؤثر في كيميائية الدماغ، كما تسبب الشعور بالانزعاج والرغبة في البقاء في المنزل، هروباً من الحر الشديد حيث يمكن تشغيل التكييف، مما قد يسبب الشعور بالعزلة والكسل وعدم الرغبة في القيام بأي نشاط، ما يعرض الفرد للشعور بالكآبة

تغير روتين الحياة اليومية



مثل تغير أوقات النوم وأوقات الوجبات نتيجة الإجازات والعطل المدرسية أو الجامعية وغيرها من التغييرات التي قد تحفز أعراض الاكتئاب

المخاوف المالية



أن الاستمتاع في أوقات الصيف من الأمور المكلفة بعض الشيء، خاصة في حال الرغبة في السفر أو الاستمتاع بالمناسبات المختلفة، أو في حال الرغبة في تسجيل الأطفال في نوادي صيفية أو غيرها من الأمور، وهذا العبء المالي قد يتسبب في العديد من مشاعر القلق التي قد تتحول أحياناً إلى اكتئاب الصيف

أعراض اكتئاب الصيف:

- اضطراب النوم
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن
- الشعور بالضيق أو القلق

عوامل الخطر:

- التاريخ الشخصي للإصابة بالاكتئاب
- التاريخ العائلي
- الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال
- النطاق الجغرافي: تكون أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعيشون أقصى شمال أو جنوب خط الاستواء. قد يكون هذا بسبب انخفاض ضوء الشمس خلال الشتاء وطول ساعات اليوم خلال أشهر الصيف

المضاعفات:

- العزلة الاجتماعية
- مشاكل في المدرسة أو العمل
- تعاطي المواد المخدرة
- اضطرابات الصحة العقلية الأخرى، مثل القلق أو اضطرابات الأكل
- أفكار أو سلوكيات انتحارية

العلاج:

تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول العلاج أو مجموعة العلاجات الأفضل لك

تنقسم العلاجات إلى أربع فئات رئيسية يمكن استخدامها بمفردها أو مجتمعة:

- العلاج بالضوء
- العلاج النفسي
- فيتامين (د)
- الأدوية المضادة للاكتئاب

نصائح للتعامل مع اكتئاب الصيف:

- اطلب المساعدة
- خطط مسبقاً
- استمر في ممارسة التمارين الرياضية
- تحدث إلى طبيبك حول تعديل أدويةك
- خطط لعطلتك بعناية
- لا تضغط على نفسك

11

التدابير الاحترازية والوقائية ضد كوفيد-19



التدابير الاحترازية

1 عند زيارة مراكز التسوق

استخدام وسائل الدفع الذكية عند عملية الشراء



تجنب ملامسة الأسطح الملوثة قدر الإمكان



تعقيم المشتريات عند العودة إلى المنزل



2 عند زيارة المطاعم والمقاهي

عدم مشاركة الآخرين الطعام والشراب على نفس الطاولة



تجنب الأطعمة النيئة



تجنب تناول الأطعمة بيدك واستخدام الأدوات ذات الاستخدام الواحد



3 عند التواجد في النادي الرياضي

احضر المنشفة الخاصة بك وزجاجة الماء



تعقيم معدات الصالة الرياضية قبل استخدامها



تقنين استخدام مرافق النادي كالساونا والجاكوزي وغرف تبديل الملابس



4 نصائح لمرتادي الشواطئ

احضار الأدوات الشخصية الخاصة وعدم مشاركتها مع الآخرين كالمناشف والمظلات وغيرها



احضار المأكولات والمشروبات من المنزل، وفي حال شرائها يجب التأكد من استعمال الأدوات ذات الاستخدام الواحد



الحرص على تعقيم الأدوات المستخدمة بعد العودة من الشاطئ



نصائح عامة

إبقى في المنزل إذا كنت تعاني من الحمى أو أية أعراض تنفسية



تجنب الأماكن المزدحمة



ارتداء الكمامة بشكل صحيح



المحافظة على التباعد الجسدي



غسل اليدين أو تعقيمها بشكل دائم



