

الرسائل الأساسية المتعلقة بموجات الحر



بارتفاع في مستوى الرطوبة. ومن المتوقع أن تصبح درجات الحرارة أكثر ارتفاعاً وأشد حدةً وبشكل متكرر في المستقبل بسبب تغيّر المناخ. ويمكن أن يعاني الأشخاص المتضررين من موجات الحر من الصدَّمة، والإصابة بالجفاف وغير ذلك من الأمراض الخَّطيرة الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة.

التوصيات التي يجب إتباعها



لاتترك الأطفال أو الحيوانات في سيارات مركونة



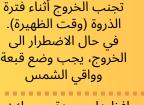
اليوم

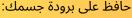
اطمئن عن العائلة والأصدقاء والجيران إذا كان ذلك ممكنًا، وخاصة الأشخاص



- اشرب بانتظام 1.5 لتر من السوائل على الأقل في اليوم
- لا تشرب مشروبات كحولية أو قهوة أو مشروبات سكرية







- استحم بالماء البارد في
- فترات منتظمة من اليوم
- تناول الأطعمة الباردة، خاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الماء.



حافظ على روتین نوم صحی





تابع حالة الطقس

والتزم بتوصيات

الجهات الرسمية

أرقام خدمات الطوارئ

قوى الامن الداخلي 112 الصليب الأحمر اللبناني 140 فوج الإطفاء 175 الدفاع المدنى 125