



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



موجات الحر

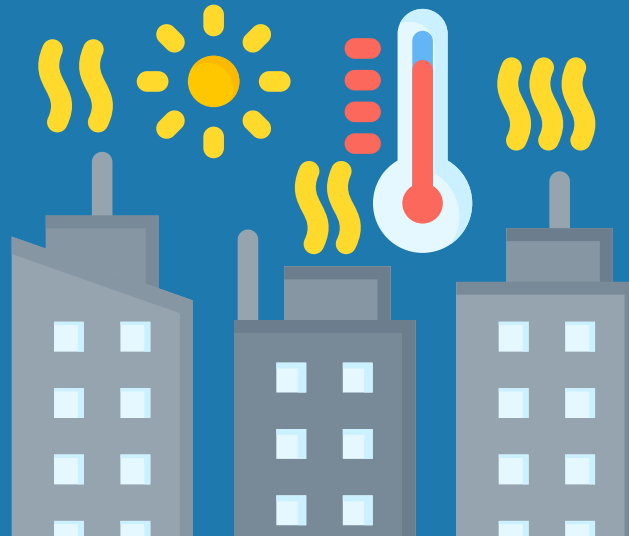
دليل استجابة سريع



1

3. بشكل عام:

- تجنب ممارسة الرياضة خلال ساعات الظهيرة.
- المحافظة على رطوبة الجسم من خلال الإستحمام وشرب المياه بالكميات المطلوبة، وتجنب الكحول والكافيين.
- إسيطرة على التوتر والحفاظ على روتين نوم صحي.
- توعية الأطفال عن أهمية البقاء في الأماكن المظللة.
- استخدم واقي الشمس عند الحاجة.
- متابعة النشرات الجوية الرسمية والالتزام بالتوصيات العامة.



6

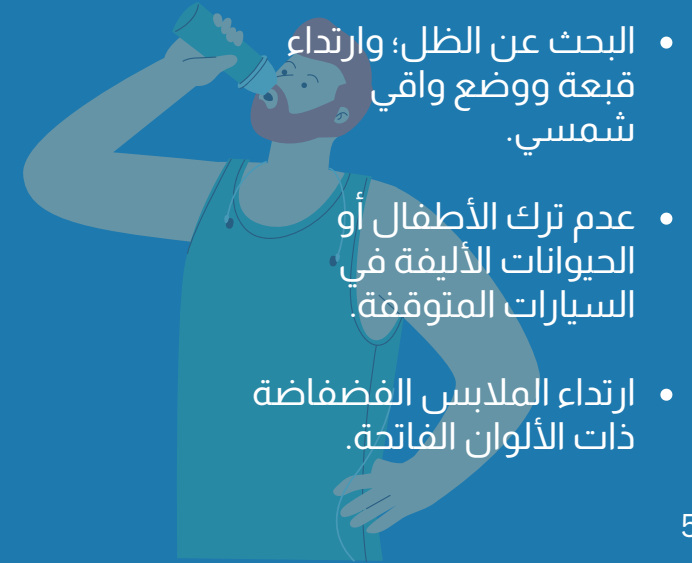
التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

1. في الداخل:

- التجهيز المسبق من غذاء و ماء و أدوية لتجنب الخروج خلال ساعات الذروة.
- تهوئة غرفة واحدة إن أمكن؛ مع غلق النوافذ عندما يكون الداخل أكثر برودة.
- إشغال الاطفال بتمارين او العاب خفيفة غير متعبة داخل المنزل.

2. في الخارج:

- المحافظة على رطوبة الجسم (شرب الماء دائماً).
- البحث عن الظل؛ وارتداء قبعة ووضع واقي شمسي.
- عدم ترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارات المتوقفة.
- ارتداء الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.



5

موجة الحر

هي حدوث ارتفاع غير عادي في درجات الحرارة في الجو لفترة طويلة، وغالبًا ما تكون مصحوبة بارتفاع في مستوى الرطوبة. ومن المتوقع أن تصبح موجات الحر أكثر تواترًا وأشدّ حدّةً في المستقبل بسبب تغيّر المناخ.

المجموعات الأكثر هشاشة خلال موجات الحر:

- الرضع و الأطفال حديثي الولادة
- كبار السن
- النساء الحوامل و المرضعات
- الذين يعانون من السمّة
- الذين يعانون من مرض مزمن
- المهاجرون و اللاجئين
- الأطفال المتواجدين في الشارع
- العاملون في الأماكن المفتوحة
- ذوي الاحتياجات الخاصّة و الأمراض العقليّة

علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر:

1. الخفيفة:

- تعرق شديد
- دوخة
- شحوب
- تعب
- ضعف
- تشنجات العضلات
- تميل

2. المعتدلة:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم لتصبح أعلى من 38 ولكن لا تتخطى 40 درجة مئوية
- صداع
- تغيرات جلديّة (متوردة او شاحبة اللون، جافة الملمس، أو تعرق شديد)
- اضطرابات معوية / تقيؤ.
- صعوبة في التنفس / فرط التنفس
- نوبة إغماء واحدة خلال أقل من ساعة واحدة

3. الشديدة:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم الى 40 درجة مئوية أو أعلى
- تدهور الحالة بسرعة
- حدوث إغماء مرتين أو أكثر خلال أقل من ساعة واحدة
- تغير الحالة الذهنيّة: مثل ضعف التركيز و الإرتباك
- نوبات وتشنجات
- ألم في الصدر



الإسعافات الأولية لضربات الحرّ

- انقل الشخص إلى مكان مظلل أو بارد.
- خفف الملابس الزائدة.
- ضع كمادات باردة أو رشّ ماء.
- قدّم له الماء إذا كان واعياً.



أرقام خدمات الطوارئ:

- الصليب الأحمر اللبناني: 140
- الدفاع المدني: 125
- فوج الإطفاء: 175
- قوى الأمن الداخلي: 112
- الخط الساخن لوزارة الصحة: 1787