



تعليمات السلامة والوقاية في الأجواء الحارة

1- داخل الحرم الجامعي (تعليمات عامة):

- **عدم إضرار النيران بشكل عشوائي أو القاء أعقاب السجائر المشتعلة في الحدائق تحت الأشجار أو المناطق الحرجية والعشبية أو في سلات المهملات التي تحوي مواد قابلة للاشتعال والتأكد من إطفاء أعقاب السجائر.**
- في حالة الجلوس في مناطق الساحات خارج المباني يرجى الإنتباه جيداً لعدم وجود زواحف (أفاعي، عقارب...) أو حشرات ضارة وخاصة في الأوقات الحارة.
- عدم الإقتراب من منطقة الأحرش ومنطقة خزان المياه.
- في حال تعرضك أو تعرض شخص آخر لأعراض ناتجة عن التعرض لدرجات الحرارة العالية كالإصابة بالصداع , شحوب الوجه , الضعف العام والغثيان , الدوخة أو الإغماء , الحر الشديد والعطش الشديد فيجب التوجه فوراً الى عيادة الجامعة أو الإتصال على هاتف العيادة رقم 2151 أو 2418 أو هاتف دائرة الخدمات العامة 2064 لإعطاء تعليمات الإسعاف الأولي لحين وصول المساعدة.
- في حال رؤيتك لأي حادث حريق أو دخان متصاعد يرجى الإتصال بقسم السلامة العامة على هاتف رقم 2355 أو على هاتف دائرة الخدمات العامة 2064 أو إبلاغ أحد أفراد الحرس الجامعي.

2- أثناء الوجود داخل المنزل | المكتب | المبنى ...

- خلال ساعات النهار المشمسة حافظ على الستائر الخاصة بالنوافذ المعرضة لأشعة الشمس المباشرة مغلقة.
- استخدم اجهزة تلطيف الجو (مراوح, مكيفات...) لإبقاء الجو الداخلي بارداً.
- قم بشكل متكرر بأخذ حمامات ماء باردة أو غسل اليدين والوجه بالماء البارد على الأقل.
- لا ينصح باستخدام مصادر الإبتعاث الحراري بكثرة (الأفران...)



3- في الشارع; تجنب أشعة الشمس المباشرة

- قم بارتداء نظارة و**غطاء للرأس** (طاقية مثلاً)
- قم بارتداء ملابس فاتحة اللون , فضفاضة , وخفيفة الوزن (**كالملابس القطنية**).
- حاول السير في الظل.
- **احمل ماءً** للشرب معك وتناوله بشكل منتظم.
- قبل الخروج للشارع قم بوضع واقي الشمس أو كريمات الحماية من الشمس على المناطق المكشوفة من الجلد.
- توخى الحذر أثناء قيادة السيارة في الأوقات المشمسة والحارة من النهار **ولا تترك الأطفال داخل السيارة لوحدهم.**
- لا تغلق نوافذ سيارتك بالكامل.

4- قم بتقليل نشاطاتك الجسمانية التي تتطلب منك الوقوف تحت أشعة الشمس المباشرة في الأوقات الأكثر حراً خلال النهار (11 صباحاً وحتى 3 عصرًا)

5- اشرب كثيراً وتوخى الحذر في اختيار ما تأكله

- **اشرب قدر استطاعتك الماء** (ما يعادل 4 لتر) وعصائر الفواكه حتى ولو لم تكن تشعر بالعطش.
- لا تشرب الكحول والمشروبات الغازية لأنه يؤدي الى الجفاف.
- تجنب الأطعمة الحارة والدسمة والمالح كالمكسرات وأقراص الملح وغيرها.
- الإكثار من تناول الفواكه والخضار.

