

### صحيفة معلومات "حماية الرضع والأطفال الصغار في الحر"

من المهم بشكل خاص للرضع والأطفال الصغار أن يكونوا محميين جيداً في الحرارة (خاصة فوق 30 درجة مئوية). من المفترض أن تساعدك الإرشادات والنصائح التالية:



- ← ابق في المنزل مع الرضع والأطفال الصغار بين الساعة 10 صباحاً و 7 مساءً إن أمكن.
- ← عندما تكون نسبة الرطوبة عالية ، لا يعود التعرق يعمل كما هو الحال مع آلية تبريد الجسم ، خاصة عند الرضع والأطفال الصغار. لذلك ، انتبه بشكل خاص للحماية من ارتفاع درجة الحرارة في المناخات الرطبة.
- ← يجب أن يشرب الرضع والأطفال الصغار كمية كافية عندما يكون الجو حاراً. لذلك ، يجب أن يتم أرضاعه كثيرًا أو تقديم دائم للماء للشرب. ضعف الشهية أمر طبيعي ولا داعي للقلق.
- ← ارتد ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة مصنوعة من أقمشة تسمح بمرور الهواء مثل القطن.
- ← لتبريد بمكيفات الهواء ، مراوح الغرفة (لكن تجنب تيارات الهواء القوية) ، الحمامات الفاترة (مرتين في اليوم) أو الكمامات.
- ← قم بتأجيل زيارات الملعب والأنشطة البدنية إلى الصباح أو المساء
- ← لا تسمح مطلقاً بترك رضيع أو طفل (أو حيوان) بمفرده في السيارة - ولا حتى للحظة. لا تبقى في سيارة ثابتة لأكثر من بضع دقائق في الطقس الحار - حتى لو كان برفقة طفل أكبر سناً أو شخص بالغ. إذا لزم الأمر ، اخرج وابحث عن مكان مظلل للإقامة.
- ← قم دائماً بتغطية رؤوس الرضع والأطفال الصغار عندما يكونون بالخارج في الحرارة / أشعة الشمس. احم أجزاء الجسم غير المحمية بالملابس بواق من الشمس (عامل الحماية من الشمس +30).
- ← يجب أن يبقى الرضع والأطفال الصغار في الظل بالخارج. في حالة عدم توفر الظل ، استخدم المظلات لتغطية / حماية الرأس والجسم.
- ← تجنب تراكم الحرارة في عربات الأطفال المغلقة (باستخدام مظلة). تنبيه: لا تعلق القماش أو البطانيات التي تغطي عربة الأطفال بالكامل.
- ← إذا تغيرت درجة حرارة جسم الطفل أو حدثت أي تغيرات أخرى مثل - إرهاق غير عادي ، نعاس ، و كنت في شك ، اتصل بطبيب الطوارئ 1450 أو بالطبيب.
- ← إذا كان الأطفال على وجه الخصوص يمرضون خلال فترات الحر (البرد ، وخاصة الإسهال) وكانوا يشربون القليل ، فاتصلوا أو استشرروا الطبيب



### المزيد من الأسئلة حول الحرارة؟

HITZETELEFON - 0800 880 800 (نصائح وإرشادات شخصية حول أفضل السبل لحماية طفلك أو رضيعك ونفسك من الحرارة.)



القنوات على الانترنت:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>

