

## سلامة الرُّضع والأطفال الصغار أثناء الحر الشديد Safety for infants and young children during extreme heat

### حافظي على برودة الجسم في الهواء الطلق

أثناء موجات الحر الشديد، يُمكنك أن تقللي من مخاطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة عبر إبقاء الرُّضع والأطفال الصغار في مكان مُغلق بارد خلال أوقات النهار الأشد حرارة. إذا توجَّب أن يكونوا في الهواء الطلق، بمقدورك تقليل مخاطر إصابتهم بالأمراض المتعلقة بالحرارة من خلال:

- إباسهم ملابس واسعة وفتاحة اللون وخفيفة الوزن؛ مع قبعة واسعة الحواف؛ ونظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية رغم أنه يوصى بارتداء الملابس فاتحة اللون للحفاظ على برودة الجسم، انتبهي إلى أنها لا توفر الحماية من الشمس بنفس القدر الذي توفره الملابس الداكنة.
- بالنسبة للأطفال في عمر 6 أشهر فأكثر، دهن البشرة المُعرضة بواقي من الشمس يحتوي حماية من الأشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة (UVA) والأشعة فوق البنفسجية متوسطة الموجة (UVB) وعامل حماية من الشمس (SPF) بمقدار 30 أو أكثر. لن يحمي الواقي من الشمس رضيعك أو طفلك من الحرارة، غير أنه يُمكن لحروق الشمس أن تفاقم الأمراض المتعلقة بالحرارة أو تجعل من الأرجح لها أن تحدث.
- إبقاء الرُّضع الأقل من 12 شهرًا من العمر بعيدين عن أشعة الشمس المباشرة أكثر أمانًا لهم.
- أن تعرضي على طفلك استراحات منتظمة في الظل أو في منطقة مُغلقة باردة
- الذهاب إلى الحدائق الكبيرة التي تحتوي على فعاليات مائية والعديد من الأشجار حيث أنها يُمكن أن تكون أبرد ونسيمها ألطف. بمقدورك أيضًا أن تبחי عن منصات رش المياه، أو الحدائق المائية، أو برك السباحة المناسبة لعمر طفلك.
- استخدام عربة أطفال مفتوحة التهوية تحتوي على ألواح شبكية، أو إزالة اللوحة الخلفية، هما أمران قد يساعدان في تدوير الهواء حول طفلك. أيضًا، إن الحفاظ على رضيعك مظللًا في عربته باستخدام مظلة يساعد على الحفاظ على برودة جسمه

### حافظي على رطوبة الجسم

#### 0-6 أشهر

- اعرضي على طفلك ما يزيد عن المعتاد من وجبات حليب الثدي أو الحليب المُصنع.
- ضعي منشفة أو قماشة أو حفاضة بينك وبين رضيعك أثناء الإرضاع. يُمكن أيضًا لاستخدام خرقة رطبة تحت إبطك أن يساعد
- جربي إرضاعه من الثدي وأنت مستلقية

إذا كنت تُرضعين طبيعيًا، عليك أنت أيضًا أن تحافظي على رطوبة جيدة بجسمك؛ حاولي تناول شراب بارد خال من الكحول قليل السكر خلال كل رضعة بالإضافة إلى مشروبات أخرى خلال اليوم.

#### 6 أشهر فأكثر

- اعرضي على طفلك ما يزيد عن المعتاد من وجبات حليب الثدي أو الحليب المُصنع بالإضافة إلى كميات صغيرة من الماء بين الوجبات.

يُمكن أن تشتد الحرارة والرطوبة في أشهر الصيف، مما يجعل الجو في الهواء الطلق أكثر سخونة من المعتاد. يحدث الحر الشديد عندما تكون الحرارة والرطوبة أعلى بكثير مما يُمكن أن نتوقعه خلال يوم صيفي عادي.

يمكن للحر الشديد أن يؤدي صحة أي إنسان، ولكن قد يكون الرُّضع (صفر - 1 سنة) والأطفال الصغار (1-5 سنوات) معرضين لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة، وخاصة إذا لم يكن لديهم إمكانية المكوث في بيئة مُغلقة باردة.

من الممكن أن يشتد الحر في الأماكن المغلقة عندما تكون درجات الحرارة في الخارج مرتفعة. يمكن للتعرض لحرارة تفوق 31 درجة مئوية في الأماكن المُغلقة لفترات طويلة أن يُشكل خطرًا. إذا ارتفعت الحرارة كثيرًا في منزلك، رتبي للذهاب إلى مكان أبرد إن أمكن.

### ما الذي يُمكنك فعله للوقاية من الأمراض المتعلقة بالحرارة؟

#### حافظي على برودة جسمك في الأماكن المُغلقة

- شغلي المكيف إذا كنت تملكين واحدًا. الحرارة دون 26 درجة مئوية آمنة لمعظم الأشخاص.
- يمكن لدرجات حرارة الأماكن المُغلقة التي تزيد عن 31 درجة مئوية لفترات طويلة أن تُشكل خطرًا.
- استخدمي ميزان حرارة رقمي للغرفة حيث أنه يساعدك على معرفة متى يكون منزلك حارًا جدًا.
- إذا لم يكن لديك مكان مُجهز بمكيف في منزلك، انظري في البقاء مع أصدقائك أو أقاربك ممن لديهم جهاز تكييف في حال أصبح منزلك حارًا جدًا.
- خططي لأنشطة تؤمن البرودة: ابحي عن أماكن للعب في مناطق مُبرّدة في الأماكن المجتمعية، مثل المكتبة أو أحد المراكز المجتمعية/الترفيهية
- أغلقي النوافذ أثناء فترة النهار الحارة لحجز الهواء البارد في الأماكن المُغلقة
- غطي النوافذ باستخدام درفات أو ستائر أو بطانيات أو شرشف لحجب أشعة الشمس
- إذا انخفضت درجة الحرارة أثناء الليل وأصبحت آمنة، افتحي النوافذ لتسمحي للهواء البارد بالدخول
- أطفئي الأنوار والأجهزة الكهربائية التي ليست قيد الاستخدام لتجنب أي مصدر زائد للحر.
- قللي من استخدام الفرن أو الموقد قدر الإمكان.
- لا تُوجَّهي المروحة مباشرة على رضيعك أو طفلك حيث يُمكن أن يؤدي ذلك لإصابته بالجفاف. قد لا تساعد المراوح في الوقاية من الأمراض المتعلقة بالحرارة إذا تحطمت درجات حرارة الأماكن المُغلقة ال 35 درجة مئوية.
- أعطي طفلك حمامًا بدرجة الحرارة الطبيعية للغرفة أو حمامًا بالإسفنجة، تحت الإشراف.

بمقدورك أيضًا عرض "وجبات خفيفة" إضافية مع الرضاعة الطبيعية للحفاظ على رطوبة جسده.

### سنة واحدة فأكثر

- اعرضي الماء على طفلك بانتظام على أنه مشروبه الرئيسي، حتى ولم يكن يشعر بالعطش. فكري بعرض الماء بأشكال مختلفة مثل أن تكون بقارورة ماء أو بكوب مع مصاصة بما يناسب عمره واعرضي أطعمة تحتوي على سوائل زائدة مثل الفاكهة وعصائر الألبان.
- اجعلي هدفك أن يشرب طفلك من 1 إلى 1,5 لتر (4-6 أكواب) من الماء يوميًا
- تجنبي المشروبات السكرية، والغازية، والتي تحتوي على الكافيين للتقليل من مخاطر جفاف الجسم.

### السلامة في السيارة

- لا تتركي رضيعك أو طفلك لوحده في السيارة على الإطلاق، حتى ولو كانت النوافذ مفتوحة. يُمكن للحرارة أن تصل إلى حد قاتل بسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى رفع حرارة الرُّضع والأطفال الصغار بشكل مفرط
- استخدمي الستائر الواقية من الشمس على النوافذ لحجبها أثناء ركوب السيارة. يُمكن لتغطية مقعد السيارة بحصيرة أو منشفة أو بطانية أو لفافة الأطفال أن تقيد تدوير الهواء حول طفلك وتزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة
- ألبسي الرُّضع طبقة واحدة من الملابس، بدون قبعات أو أغطية للقدمين مثل الجرابات والأحذية
- قدي وجبات إضافية لطفلك أثناء الرحلات الطويلة في السيارة لأنه من الممكن لمُكيفات هواء السيارات أن تسبب جفاف الجسم.
- توقفي وأيقظي رضيعك لإعطائه الوجبات إذا ما شعر بالنعاس أثناء التنقل في الطقس الحار

### الحفاظ على برودة الجسم أثناء النوم

- خصصي للرُّضع والأطفال الصغار أكثر غرف المنزل الأكثر برودة ليناموا فيها حتى ولو لم تكن تلك هي غرفهم
- نامي مع رضيعك في الغرفة ذاتها طوال الستة أشهر الأولى. هذه أمن طريقة لهم، سواء كان نومهم لليلولة أثناء النهار أو في الليل
- عند النوم، ألبسي رضيعك أو طفلك الصغير الحفاضة فقط. يُمكن لذلك أن يساعده على الحفاظ على برودة جسمه والشعور براحة أكبر
- بالنسبة للرُّضع، أبقى سطح الفراش خاليًا من الحشوات الإضافية (مثل مصدات أسرة الأطفال) أو البطانيات الثقيلة. يوصى باستخدام فرشاة صلبة لسرير الطفل من أجل نوم أكثر أمانًا، ويُمكن لها أن تساعد في الحفاظ على تدوير الهواء حول رضيعك
- بالنسبة للأطفال، إن النوم على فرشاة صلبة واستخدام مخدات صلبة قد يساعد على الحفاظ على برودة أفضل لجسمهم أثناء النوم
- ارفعي أغطية الفراشات المضادة للماء لأنها تسبب التعرُّق في غالبية الأحيان. وفي أوقات الطقس شديد الحار، انظري في خياراتٍ بشأن بلل السرير مثل أن تستخدمي حفاضات السحب لأعلى، أو منشفة فوق الفرشة، أو فرشاة ماصة قابلة للري.

الاستمرار باتباع ممارسات النوم الآمنة أثناء موجات الحر الشديد أمر مهم من أجل تقليل مخاطر متلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS).

لمزيد من المعلومات، انظري: [HealthLinkBC File #46](#) وفيات الرُّضع المتعلقة بالنوم.

### نظام التحذير من الحرارة في بريتش كولومبيا

يحدد نظام التحذير والاستجابة للحرارة في بريتش كولومبيا، أو ما يُسمى BC HARS، فئتين من حوادث الحرارة - التحذير من الحرارة وحالات طوارئ الحرارة الشديدة الأشد خطورة - التي تستدعيها نطاقات درجات حرارة معينة للبدء بإجراءات استجابة موصى بها. تصدر وزارة البيئة والتغير المناخي في كندا التحذيرات ويمكنك التسجيل للحصول على الإشعارات المنبثقة على هاتفك الذكي على تطبيق [WeatherCAN](#) لأي من/جميع المواقع المختارة مسبقًا.

### لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الحر الشديد، زيارة:

[www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على برودة جسم الأطفال، زيارة:

[www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf)

لمزيد من المعلومات حول السلامة من الشمس، زيارة:

- [حماية الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [أمراض الرُّضع والأطفال الصغار المتعلقة بالحر HealthLink File #35c](#)
- [خطوات الطفل الأولى](#)

لمزيد من المعلومات حول النوم الأكثر سلامة للرُّضع والأطفال، زيارة:

- [أفضل فرصة للرُّضع: النوم](#)
- [النوم الآمن لحديثي الولادة HealthLinkBC File #107](#)
- [خدمات مرحلة الولادة في بريتش كولومبيا: النوم الأكثر أمانًا للرُّضيع](#)
- [خطوات الطفل الأولى: النوم وطفلك](#)

لمزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية، زيارة:

- [أفضل فرصة للرُّضع \(93\)](#)
- [HealthLinkBC File #70 الرضاعة الطبيعية](#)

لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على سلامة الحوامل أو

حديثات الولادة من الحر الشديد، زيارة: [HealthLinkBC File #35a](#) سلامة الأشخاص خلال الفترة المحيطة بالولادة أثناء الحر الشديد

للحصول على معلومات حول كيفية جعل السوائل أكثر استمتاعًا، زيارة:

<https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>

