

حذر تقرير حديث صدر عن المركز الأمريكي لمكافحة ومقاومة الأمراض من موجات الحر وتزايدها هذا العام والأعوام المقبلة نظرا لظاهرة الاحتباس الحرارى والفئات الأكثر عرضة لمخاطر موجات الحر وهم كبار السن والرضع وذوو البشرة السوداء والفئات الدنيا من حيث المستوى التعليمى والاجتماعى ومرضى السكر نظرا لوجود خلل فى آلية تنظيم الحرارة داخليا ومرضى القلب خاصة الذين يعانون من اختلال فى نبض القلب وبصفة خاصة الذئبية الأذينية، وقد ذكر التقرير أن أزمات القلب والأوعية الدموية والجلطات كانت السبب الرئيسى وخاصة فى المرحلة العمرية من ٣٥ سنة : ٤٤ سنة وكان ٥٣% من ضحايا موجات الحر من صغار السن الذين تراوحت أعمارهم من ١٥ : ٦٤ سنة بينما كانت نسبة كبار السن فوق سن ٦٥ سنة ٤٠% بينما كانت نسبة الضحايا من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٥ سنة ٧% وكان معظمهم الضحايا (٧٥%) من الرجال ومن البديهي أن خطر موجات الحر يزداد بارتفاع معدل الرطوبة ويقدم دكتور جمال شعبان أستاذ القلب بالمعهد القومى للقلب بعض النصائح للوقاية من خطر موجات الحر •

-أكثر من شرب السوائل ولا تنتظر الإحساس بالعطش لأن العطش أول درجات الجفاف والماء هو أفضل مشروب على الإطلاق ويوصى بشرب من ٤:٢ أكواب فى حالات ارتفاع الحرارة القصوى .

-البطيخ يحتوى على وفرة من الماء بالإضافة إلى مضادات التأكسد •  
-تجنب المشروبات الساخنة والوجبات الساخنة والحريفة كما يوصى بتجنب الكحوليات لأنها تؤدى إلى الجفاف .  
-تجنب العرق المتزايد ويمكن تعويضه بشرب العصائر ولا ينصح بتعاطى أقراص الملح إلا إذا كنت تمارس عملا أو رياضة بدنية شاقة التى تؤدى إلى العرق الغزير .  
-تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس أو العمل الشاق أو أداء التمارين الرياضية فى أوقات الذروة من ١١ صباحا إلى ٣ عصرا إذا كان ولا بد من التواجد خارج المنزل فيجب تحرى الأماكن الظليلة .  
-عند النزول إلى الشارع استعمل نظارة شمسية وارتن ملابس خفيفة فضفاضة فاتحة اللون مع غطاء واسع للرأس أو شمسية .

-إذا كنت لا تملك جهاز تكييف وأحسست بالإجهاد بادر بأخذ حمام بارد أو رش جسمك بالماء البارد أو اغمر يدك فى ماء جارى لمدة دقيقة .  
-المروحة من الممكن أن تجلب الهواء البارد فى الليل لكنها فى النهار تقتصر على دفع الهواء مول تجارى مكيف أو دار سينما فى أوقات الذروة .  
-احتفظ بالستائر مسدلة والشيش مغلقة .  
-الأجهزة الباعثة للحرارة مثل الأفران تضيف مزيدا من الحرارة فيوصى باستخدامها فى حالات الضرورة القصوى .  
-لا ينبغي ترك الأطفال أو الرضع على انفراد فى السيارة المنتظرة "باركينج" حتى لو كانت

نوافذها شبة مفتوحة .  
-الكبار فى السن لابد أن يبقوا على اتصال بالآخرين وعلى الأقارب والجيران معاودة الاتصال  
والاطمئنان على كبار السن خلال موجات الحر .