

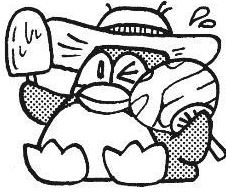
النشرة الإخبارية من مكتب التمريض

20 يوليو 2021

كيكو هاتو

مدرس تمريض

مدرسة النباتات الإعدادية بجامعة بونكيو جاكوبين



اقتربت العطلة الصيفية! ماذا تريدون أن تفعلوا؟

هذه فرصتك الرائعة للابتعاد عن حياتك المدرسية العادية وقضاء الكثير من الوقت في التركيز على هواياتك واهتماماتك، ومع ذلك انتبهي؛ فكلما زاد وقت فراغك، زادت صعوبة استغلاله، عليك احترام كل لحظة تُمنح لك حتى لا تندمي عليها لاحقاً.

هناك بعض الأعراض التي يتم الخلط بينها وبين

أعراض فيروس كورونا مثل ...

يمكنك تفادي الإصابة بضرية الشمس بالتأكيد

فيروس كورونا؟؟

ضربة شمس؟؟



ارتد ملابس خفيفة واستخدم وسائل حماية من أشعة الشمس المباشرة

ارتدي ملابس وقبعة تسمح بمرور الهواء واستخدمي مظلة لتحميك من أشعة الشمس



التربيط

اشرب الماء أو السوائل الأخرى قبل أن تشعر بالعطش!
تحقق من التغير في وزن جسمك قبل التمرين وبعده وحافظي على رطوبتك جسمك عن طريق شرب الماء والسوائل الأخرى بكثرة.



ونكرر أيضاً: عليك الانتباه للآتي

يجب الانتباه بشكل خاص لضربة الشمس

والأمراض المرتبطة بارتفاع درجة الحرارة!!

كوني حذرة بشأن الزيادة السريعة في درجة الحرارة

، يمكنك زيادة نشاطك البدنية عندما يعتاد جسمك تدريجياً على الحرارة.



لا تقومي بمجهود زائد عن طاقتك

كوني حذراً خاصة عندما تكون على دراية بقلة النوم أو الظروف الصحية السيئة.



ضربة شمس؟؟

صداع، دوام، غثيان، شد عضلي في الساق..

إذا شعر أي شخص بأي من الأعراض المذكورة أعلاه وصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة، يجب أن تتصل بالإسعاف على الفور!

اتصل بالطوارئ

يجب تبريد جسد المصاب باستخدام الماء أو المروحة الورقية أو غيرها من وسائل التبريد أثناء انتظار سيارة الإسعاف.



أعط المصاب الماء أو مشروب يدعم الصحة ويزيد الطاقة (فقط في حالة عدم ظهور أعراض الغثيان)

☆

قم بتبريد الرقبة وتحت الإبطين والأربية بوضع منشفة مبللة باردة أو كيس ثلج.

يجب عليك بتعلم طريقة معالجة الحالات والأعراض المذكورة بالأعلى من أجل إنقاذ حياة صديقك في حالات الطوارئ.

أهم شيء هو خفض درجة حرارة جسم الشخص المريض. يجب خفض درجة حرارة الجسم حتى يعود المريض إلى وعيه ويشكو من أنه يشعر "بالبرودة"، معظم الناس يكونون أقوياء ضد درجات الحرارة المنخفضة وضعفاء في مواجهة درجات الحرارة المرتفعة، لا تخافي من بذل المزيد من الجهد، فقط حاولي خفض درجة حرارة الجسم

هل حصلت على أي فحص طبي عام أو علاج؟



إذا لم تفعل ذلك مؤخراً عليك الذهاب إلى المستشفى لإجراء فحص طبي مبكر

برجاء التحقق من نتائج فحوصاتك الطبية !!

لقد تم بالفعل توزيع نتائج الفحص الصحي عليك، ولكن هل قمت بفحصها بنفسك؟

"هل تتمتعين ببصر جيد لقراءة الأحرف المكتوبة على السبورة؟"




"هل لديك تراكم شمع الأذن؟" "هل لديك أي تجايف؟"

"هل لديك أي بقع على الأسنان؟" "هل تعاني من أي أعراض لالتهاب اللثة؟"

يجب عليك إجراء أي اختبارات وعلاجات ضرورية في المستشفى إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة بالأعلى.

إذا لم تكوني قد خضعت لفحص طبي إلى الآن، فيرجى التأكد من القيام بذلك وإبلاغي بالنتائج.

لا تخسري أمام حرارة الليالي الاستوائية! ساعلمك الطريقة السهلة للحصول على ليلة نوم هانئة!!

<p>استلقي في حوض الاستحمام بعد ملئه بماء فاتر قبل النوم بساعة</p>  <p>يؤدي أخذ حمام فاتر في حوض الاستحمام إلى انخفاض درجة حرارة الجسم، مقارنة بالاستحمام فقط.</p>	<p>استفدي جيداً من مكيفات الهواء والمراوح الكهربائية عن طريق ضبط عداد الوقت</p>  <p>يجب ضبط درجة حرارة الغرفة على 26 درجة مئوية عن طريق ضبط عداد الوقت بحيث ينطفئ بعد 3 ساعات.</p>	<p>استخدمي أغطية الفراش المصنوعة من مواد باردة وأكياس الثلج ووسائد الثلج المصنوعة من مواد باردة</p>  <p>وضعيها على الأطراف سيمنحك إحساس لطيف</p>	<p>لا تعرضي نفسك للضوء الساطع قبل النوم</p>  <p>يجب أن تقتصر مراجعة البريد الإلكتروني على الحد الأدنى الضروري في الليل</p>
--	--	---	---

إن حالة أعصابك اللاإرادية ستسوء للغاية إذا لم تحصل على قسط جيد من الراحة في الليل، وستشعرين بفقدان الشهية والشعور العام بالتعب والإرهاق، يرجى أن تضعي في اعتبارك أنه قد يترتب على ذلك زيادة احتمالات الإصابة بضربات الشمس ونزلات البرد الصيفية أيضاً.

والآن أحضري حذاءك إلى المنزل اليوم واغسليه بنفسك!!



إن رائحة الأحذية المنزلية غير المغسولة سيئة للغاية، فهي تمتص الكثير من العرق وبالتالي تنمو فيها أنواع مختلفة من البكتيريا، خذي الحذاء واذهبي به إلى المنزل، قومي بمليء دلو من الماء وضع به المنظفات، انقعي الحذاء لفترة ثم افركيه بفرشاة، بعد ذلك ، اشطفيه جيداً وجففيه خارج المنزل، تذكري أن المبدأ الأساسي الصحيح هو "اعتني بنفسك".

ارتداء الكمامة أثناء حرارة الصيف العالية



الحرارة والأمراض المتعلقة بالحرارة

لن نخسر أمام فيروس كورونا! لن نخسر أمام الحرارة!

إن هذا الصيف هو الصيف الثاني الذي يجب أن نرتدي فيه قناعاً بشكل منتظم في كل مكان.

ليس هناك ما يشير إلى القضاء التام على عدوى فيروس كورونا الجديد قريباً بشكل كامل.

فكري دائماً في ما يمكنك القيام به وما يجب أن تفعلينه!

التهوئة

الغرغرة

غسل الأيدي بعناية

المسافات الآمنة

تناول الوجبات بهدوء

ارتداء الكمامة