

كافح الحرّ

إرشادات صحية من أجل موسم صيف آمن



كيف تحافظ على صحة الآخرين خلال الطقس الحارّ

يقدم هذا الكتيب معلومات هامة عن الصحة والطقس الحارّ، وهو معدّ لأي شخص يقدم رعاية لأشخاص معرّضين لمخاطر صحية كبيرة جرّاء الطقس الحارّ. يشمل الكتيب نصائح وأفكار مفيدة عن وسائل المحافظة على صحة الآخرين خلال الطقس الحارّ.

وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز

73 ميلر ستريت

نورث سيدني، نيو ساوث ويلز 2060

هاتف: 9391 9000 (02)

فاكس: 9391 9101 (02)

المبرقة الكاتبة للصحة: 9391 9900 (02)

www.health.nsw.gov.au

حقوق طبع هذا الكتيب ونشره محفوظة. يمكن إعادة إنتاجه كاملاً أو جزئياً لأغراض خاصة بالدراسة أو التدريب شرط التنويه بالمصدر. لا يمكن إعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو للبيع. يُستلزم الحصول على إذن خطي من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز لإعادة إنتاج هذا الكتيب لأغراض مغايرة لما جاء أعلاه.

© وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز 2013

SHPN (EH) 130346

ISBN: 978-1-74187-917-9

للحصول على نسخ إضافية عن هذه الوثيقة يرجى الاتصال بـ:

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

هاتف: 9887 5450 (02)

فاكس: 9887 5452 (02)

يمكن تنزيل نسخ إضافية عن هذه الوثيقة من موقع NSW Health الإلكتروني التالي: www.health.nsw.gov.au

October 2013

كافح الحرّ

إرشادات صحية من أجل موسم صيف آمن

المحتويات

- ١ - مقدّمة ٣
- ٢ - الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الحرّ ٤
- ٣ - كيف تستعدّ لموجة الحرّ ٦
- ٤ - كيف تساعد الآخرين خلال موجة الحرّ ٨
- ٥ - ماذا تفعل بعد موجة الحرّ ١٠
- ٦ - التوعّكات الناجمة عن الحرّ ١١
- ٧ - مراجع للمساعدة والمعلومات ١٤



مقدمة

قد يسبب الطقس الحار مشاكل صحية خطيرة. وهناك أشخاص في المجتمع أكثر عرضة من الآخرين لمخاطر الحرّ الصحية. غير أنه يمكن لأي فرد يقدم رعاية لأشخاص عرضة لمخاطر الطقس الحار الصحية أن يلعب دوراً فعالاً في المحافظة على صحتهم خلال فترات القيظ والحرّ. كذلك فإنه من الضروري تشجيع الأشخاص المعرضين لهذه المخاطر أن يتحكموا بأحوالهم الصحية بشكل مناسب في الطقس الحار وأن يراجعوا طبيههم العام إذا احتاج الأمر. يرجى مراجعة القسم الثاني للحصول على معلومات خاصة بالأشخاص المعرضين لمخاطر الحرّ.

يتضمن هذا الكتيب معلومات عن:

- الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الطقس الحار.
- وسائل الاستعداد لموجة الحر.
- وسائل مساعدة الآخرين خلال موجة الحرّ.
- ما يجب القيام به بعد موجة الحرّ.
- التوعّكات الصحية المرتبطة بالحرّ والإسعافات الأولية المناسبة.
- المراجع المتوافرة للمساعدة والمعلومات.

تذكّر الأمور الأساسية

الأربعة للمحافظة على

الصحة في الحرّ:

١ - اشرب الكثير من الماء

٢ - حافظ على انخفاض
حرارتك

٣ - قدم العناية للآخرين

٤ - ضع خطة للتصرّف

الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الحرّ

كلّ منا يحتاج للعناية بنفسه في الطقس الحار لكن بعض الأشخاص هم أكثر عرضة لمخاطر الحر من غيرهم. وعلى الأخص الأشخاص الذين يسكنون لوحدهم أو المعزولين اجتماعياً.

الأشخاص في القائمة التالية هم أكثر عرضة لمخاطر الحرّ

- الأشخاص التالية:
- الذين فوق ٧٥ سنة من العمر
- الأطفال الرضع والأطفال الصغار
- زائدو الوزن أو البدينون
- الحوامل أو المرضعات
- قليلو الحركة
- الذين لا يشربون ما يكفي من الماء
- الساكنون بمفردهم أو المشردون
- الذين لا يحصلون على دعم اجتماعي
- الذين يعملون في بيئة حارّة (كالعمال والبستانيون وأفراد الإطفاء)
- الذي يمارسون التمارين المجهدة في الحرّ

- الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن أو حالة مزمنة، مثلاً^١
- مرض في القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- السكري
- السرطان أو مرض في الكلى
- مرض عقلي
- الديمنشيا
- معاقرة الخمر أو تعاطي المخدرات الأخرى

- الأشخاص الذين يعانون من مرض حاد مثل:
- التهاب معدي معوي (إسهال أو تقيؤ أو الحالتان معاً)

- الأشخاص الذين يتناولون أنواعاً معينة من الأدوية:
- للاطلاع على قائمة بالأدوية التي قد تعرّض متناولها للمخاطر يرجى مراجعة الموقع <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

^١ هذه أمثلة فقط وهناك أمراض وحالات عديدة أخرى يمكن أن تتأثر من جراء الطقس الحار. إذا كنت غير متأكد مما إذا كان الشخص معرضاً للخطر راجع الأمر مع طبيبه العام.

ملاحظة بشأن الأدوية التي يصفها الأطباء

يمكن أن يزيد العديد من الأدوية التي يصفها الأطباء من مخاطر التعرض لتوعك نتيجة الحرّ. كذلك فإن الأدوية قد تفقد بعضاً من فعاليتها أو قد تصبح أحياناً أكثر سميّة عند تخزينها في الحرّ. لذا يجب خزن معظم الأدوية تحت حرارة أدنى من ٢٥ درجة مئوية (راجع الصيدلي إذا كنت غير متأكد من درجات الحرارة المناسبة للخبز). وينبغي تشجيع أي شخص يتناول الأدوية بانتظام على مراجعة طبيبه العام لبحث مفعول أدويته على صحته أثناء الحرّ. مثلاً: بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم يمكن أن تخفّض من قدرة الشخص على التعرّق (وهي الوسيلة الوحيدة التي يبرد بها الجسم في الحرّ). توجد قائمة بالأدوية التي يمكن أن تؤثر على من يتناولها خلال الطقس الحار على موقع 'كافح الحرّ (Beat the Heat)' الإلكتروني التالي التابع لنيو ساوث ويلز <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>. ومن الأفضل أن تفقد هذه القائمة مع الطبيب العام الذي يقدّم الرعاية إلى الشخص المعني.

كيف تستعدّ لموجة الحرّ


2 - في منزل الشخص أو شقته

- تأكد من أن البراد والثلاجة والمروحة ومكيف الهواء تعمل جميعها بشكل جيد ومن أن مكيف الهواء مضبوط على التبريد.
- ساعده في خزن المأكولات قبل حلول الطقس الحار لتقليل الحاجة إلى الخروج.
- تأكد من أن لديه أكياس تبريد لوضعها في البراد ومساعدته على الابتعاد.
- ساعده على جمع بعض اللوازم الخاصة بالحالات الطارئة في حال انقطاع التيار الكهربائي. يمكن أن تشمل تلك اللوازم مشعلاً كهربائياً وبطاريات وشموعاً وعيدان ثقاب وراдио يعمل بالبطارية وعلبة إسعافات أولية.
- تأكد من إمكانية تهوئة منزله أو غرفته بصورة جيدة ومأمونة (مثلاً بدون حاجة لترك الباب مفتوحاً على مصراعيه في منطقة غير آمنة).
- إذا أمكن. أضف ستائر قماشية بطاقتها شاحبة اللون (فاتحة) في الغرف التي تدخلها أشعة الشمس بشكل كبير كي تساعد في عكس الحرارة. تجنب الستائر القماشية ذات البطانة الغامقة اللون والستائر المعدنية لأنها تمتص الحرارة ويمكن أن ترفع حرارة الغرف.

إذا كنت تقدم الرعاية أو الدعم أو المساعدة لأشخاص معرضين لمخاطر صحية جراء الطقس الحار. إليك ببعض النصائح عن كيفية تهيئتهم لموجة الحرّ.

1 - بالنسبة للشخص

- تأكد من توقّر رعاية ودعم إضافيين له إذا احتاج الأمر.
- تأكد من أنه يعلم بمن يجب أن يتصل إذا احتاج إلى مساعدة.
- تأكد من معرفته بوسائل الاتصال بطيبه العام ومقدمي الرعاية له وغيرهم ممن يستطيعون مساعدته (كأفراد العائلة والأصدقاء والجيران).
- تأكد من أن خطة الرعاية تشمل معلومات عن كمية السوائل التي يتعيّن أن يشربها الشخص (خاصة إذا كانت هناك قيود على كمية السوائل التي يتحتم أن يشربها) وعن أدويته الخاصة (بعض الأدوية قد تؤثر على ما يجب أن يفعله الشخص عندما يشتد الحرّ كثيراً). إذا لم تكن خطة الرعاية تشمل مثل هذه المعلومات. ساعد الشخص على مراجعة الطبيب العام لوضع خطة خاصة للتصرف في الطقس الحار.
- تأكد من أن الشخص لديه ملابس قطنية خفيفة وفضفاضة كي يرتديها.

- 
- يمكن وضع ستائر خارجية أو مصاريع نوافذ أو غيرها من وسائل التظليل على نوافذ الغرف المواجهة للغرب.
 - خصص غرفة معتدلة البرودة للجوء إليها خلال أيام الطقس شديد الحرارة. يُستحسن أن تكون هذه الغرفة مواجهة للشرق أو الجنوب في المنزل وأن تكون مبرّدة بوسائل تظليل خارجية وداخلية وتهوئة عندما تكون الحرارة في الخارج أبرد من الداخل وبمروحة أو مكيف هواء.
 - خذ بالاعتبار مخاطر حرائق الغابات لأنها غالباً ما تحدث في الأيام التي تكون فيها الحرارة مرتفعة. تتوافر معلومات عن الاستعداد لحرائق الغابات من موقع سرية الإطفاء لأرياف نيو ساوث ويلز (www.rfs.nsw.gov.au).

كيف تساعد الآخرين خلال موجة الحرّ

- إذا كنت تقدم الرعاية أو الدعم أو المساعدة لأشخاص معرضين لمخاطر صحية جراء الطقس الحار. إليك ببعض النصائح عن كيفية مساعدتهم خلال موجة الحرّ.
- تأكد من أن لديه كمية كافية من الطعام للأيام القليلة المقبلة. وإذا لم يكن الأمر كذلك ساعده على تدبير ذلك.
- تأكد من أنه يرتدي ملابس قطنية خفيفة وفضفاضة.
- تأكد من أن لديه أكياس تبريد في البراد أو من توافر قطع قماشية أو مناشف وجه مبللة ومبرّدة.
- اعرض عليه أخذه إلى مكان مبرّد كمركز التسوق أو المكتبة أو السينما.
- ذكّره بالقيام بالأعمال المنزلية في الصباح الباكر قبل اشتداد حرارة الطقس.
- شجعه على متابعة نشاطات يسهل القيام بها داخل المنزل كالقراءة أو الخياطة أو الاستماع إلى الراديو.

2 - في منزله أو شقته

- تأكد من أن البراد والثلاجة والمروحة ومكيف الهواء تعمل جميعها بشكل جيد ومن أن مكيف الهواء مضبوط على التبريد.
- أغلق النوافذ والستائر القماشية والمعدنية ومصاريع النوافذ باكراً قبل اشتداد حرارة الطقس. خاصة النوافذ المواجهة للغرب.

إذا كنت تقدم الرعاية أو الدعم أو المساعدة لأشخاص معرضين لمخاطر صحية جراء الطقس الحار. إليك ببعض النصائح عن كيفية مساعدتهم خلال موجة الحرّ.

1 - بالنسبة للشخص

- تأكد من أنه يشرب الكثير من الماء شجعه على ذلك إذا لزم الأمر وضع ماء في البراد. من الوسائل الجيدة لتفقد ما إذا كان يشرب كمية كافية هي أن تطلب منه تفقد لون بوله (راجع جدول لون البول في قسم 'مراجع للمساعدة والمعلومات'). إذا كان لون البول شاحباً. فمعنى ذلك أنه يشرب كمية كافية.
- تأكد من أنه يعرف بمن يتصل إذا لزمته رعاية أو مساعدة إضافية.
- تحدث مع أفراد عائلته وأصدقائه وأعلمهم بأفضل الوسائل لدعم قريبهم.

- إذا كنت تعتقد أن الشخص غير قادر على التكيف مع الحرّ. رتب له موعداً لمراجعة طبيبه العام.
- تأكد من أن لديه خطة رعاية تشمل معلومات عن كمية السوائل التي يجب أن يشربها الشخص (خاصة إذا كانت هناك قيود على كمية السوائل التي يتحتم أن يشربها). إذا لم تكن المعلومات موجودة. اتصل بالطبيب العام لبحث الأمر بشأنها.

- اعمل على تهوية غرفته أو منزله بمجرد انخفاض الحرارة في الخارج أو ذكره بالقيام بذلك. مثلاً في وقت متأخر من المساء أو في الصباح الباكر.
- شجع الشخص على تمضية معظم وقته في أبرد غرفة في البيت خلال الطقس شديد الحرارة.

ملاحظة بشأن النصائح الخاصة بالشرب

من الضروري شرب سوائل كافية خلال الطقس الحار حتى إذا لم يكن الشخص يشعر بالعطش. تعتبر السوائل التالية ملائمة لمعظم الناس: الماء. قضبان الماء المثلجة والمنكهة. عصير الفواكه المخفف بالماء (جزء عصير في ٤ أجزاء ماء) أو مركز العصير المخفف. ينبغي على كل مسنّ وعلى جميع الأشخاص المعرضين للخطر تلقي نصائح خاصة بهم بشأن الشرب. يُفضّل أن يقوم الطبيب العام بذلك ومن الضروري على وجه التحديد أن يحصل الأشخاص الذي توجد قيود على كمية السوائل التي يتحتّم أن يشربوها على هذه النصائح.

من الوسائل الجيدة لمعرفة ما إذا كان الشخص يشرب كمية كافية هي أن تطلب منه تفقّد لون بوله. إذا كان لون البول شاحباً، فمعنى ذلك أنه يشرب كمية كافية. يوجد جدول بلون البول في القسم السابع تحت عنوان 'مراجع للمساعدة والمعلومات'.

ماذا تفعل بعد موجة الحرّ

2 - في المنزل أو الشقة

- راجع القائمة التفقدية على الصفحات التالية ودوّن التحسينات التي يمكن إجراؤها في منزل الشخص أو شقته.

إذا كنت تقدم الرعاية أو الدعم أو المساعدة لأشخاص معرضين لمخاطر صحية جراء الطقس الحار، إليك ببعض النصائح عن كيفية مساعدتهم بعد موجة الحرّ.

1 - بالنسبة للشخص

- ابحث معه ما كان يمكن القيام به بصورة أفضل لمساعدته على اجتياز موجة الحر.
- قد يكون من المفيد أيضاً بحث هذا الأمر مع أفراد عائلته واستكشاف الوسائل التي تساعد في دعمه إذا احتاج الأمر.
- دوّن التحسينات الممكنة لموجة الحرّ المقبلة.

التوعّكات الناجمة عن الحرّ

بغض النظر عن التوعك الناجم عن ارتفاع الحرارة، فإن أفضل وسيلة لمنع التوعك هي شرب كمية كبيرة من الماء والمحافظة على ابتعاد الجسم قدر الإمكان.

معظم الأشخاص الذين يتوعكون جراء الطقس الحار يعانون من مرض باطني مزمن يتفاقم بسبب الحرّ وذلك لأن الطقس الحار يسبب ضغطاً شديداً على الجسم. كذلك فإنه من السهل الإصابة بالاجتفاف خلال الطقس الحار (أي خسارة كمية كبيرة من الماء من الجسم). عندما يصاب الفرد بالاجتفاف أو يخسر كمية كبيرة من الأملاح نتيجة التعرق، قد يصاب بتشنجات حرارية أو بإنهاك حراري. وإذا بدأ الشخص يعاني من ارتفاع حرارته، قد يصاب بسكتة دماغية حرارية.

الاجتفاف

يسبب الاجتفاف الخفيف إلى المعتدل تسارع نبضات القلب ويؤدي إلى خفض السوائل المتوافرة للتعرق.

ما يجب القيام به

- اعرض على الشخص كمية كبيرة من الماء أو عصير الفواكه المحفف بالماء (جزء من العصير في 4 أجزاء من الماء)؛ تجنب الشاي أو القهوة أو الكحول
- انقل الشخص إلى مكان معتدل البرودة. ويفضل أن يكون مكاناً مبرداً بمكثف هواء
- إذا أمكن، استخدم مرّة مليئة بالماء لتبريد الشخص - بموافقته
- إذا شعر الشخص بتوعك، خذ له موعداً عاجلاً مع طبيبه العام أو خذه أو اتصل بالإسعاف لأخذه إلى أقرب قسم طوارئ في مستشفى لمعاينته

الأعراض

- الدوخة
- التعب
- سرعة الانفعال
- العطش
- تبدل لون البول إلى الأصفر الفاخ أو الغامق
- فقدان الشهية
- الإغماء

١ راجع جدول لون البول في قسم 'مراجع للمساعدة والمعلومات'.

التشنجات الحرارية

تؤثر التشنجات الحرارية عادةً على الشخص الذي يتعرق كثيراً خلال النشاط المجهّد كالرياضة أو العناية بالحدائق في الطقس الحار. بسبب التعرق فقدان الأملاح والماء من الجسم. وقد ينجم عن انخفاض معدل الأملاح في العضلات تشنجات حرارية. كما قد تشكّل التشنجات أحد أعراض الإنهاك الحراري.

ما يجب القيام به

الأعراض

- آلام أو تشنجات عضلية
- اطلب من الشخص التوقف عن النشاط الذي يقوم به والاستلقاء في مكان معتدل البرودة مع رفع الرجلين بشكل طفيف عن مستوى الرأس والجذع
- اعرض عليه ماء أو عصير فواكه مخفف بالماء (جزء من العصير في 4 أجزاء من الماء)
- ساعده على أخذ حمام أو دوش معتدل البرودة
- قم بتدليك الأطراف لتخفيف التشنجات وضع أكياساً مبرّدة عليها
- انصح الشخص بعدم معاودة النشاط المجهّد لبضع ساعات بعد توقف التشنجات (لأن ذلك قد يسبب له إنهاكاً حرارياً أو سكتة دماغية حرارية)
- إذا استمرت التشنجات بعد ساعة من الزمن، خذ موعداً عاجلاً مع طبيبه العام أو احصل على مشورة طبية من جهة أخرى

الإنهاك الحراري

ينجم الإنهاك الحراري عن رد فعل الجسم لفقدان كمية كبيرة من الماء والأملاح الموجودة في العرق. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالإنهاك الحراري هم المسنون والمصابون بأمراض مزمنة والأشخاص الذين يعملون أو يمارسون التمارين في بيئة حارة. إذا لم يُعالج الإنهاك الحراري فإنه قد يؤدي إلى سكتة دماغية حرارية.

ما يجب القيام به

الأعراض

- التعرّق الشديد (ابتعاد الجلد وترطيبه)
- شحوب الجلد
- تسارع نبضات القلب وضعفها
- التنفس بسرعة وبصورة سطحية
- ضعف العضلات أو تشنّجها
- التعب
- الدوخة
- أوجاع الرأس
- الغثيان أو التقيؤ
- الإغماء
- خذ الشخص إلى مكان معتدل البرودة (إذا أمكن إلى غرفة مكيفّة) ودعمه يستقر في وضع الاستلقاء
- انزع عنه الملابس الزائدة عن اللزوم
- اسقه رشقات صغيرة من السوائل المعتدلة البرودة
- اجعله يأخذ دوشاً أو حماماً كاملاً أو حماماً بالإسفنجية بماء معتدل البرودة
- ضع أكياساً مبرّدة (أو ملابس مبللة بماء بارد) تحت الإبطين أو على العانة أو على قفا الرقبة لتخفيض حرارة الجسم.
- إذا تفاقم الأعراض أو تواصلت أكثر من ساعة، خذ للشخص موعداً عاجلاً مع طبيبه العام أو خذه أو اتصل بالإسعاف لأخذه إلى أقرب قسم طوارئ في مستشفى لمعالجته

السكتة الدماغية الحرارية

عندما يصاب الفرد بسكتة دماغية حرارية، يعنى ذلك أن الجسم أصبح غير قادر على التحكم بحرارته بصورة صحيحة. تحدث هذه السكتة عندما ترتفع حرارة الجسم فوق ٤٠,٥ درجة مئوية. تعتبر السكتة الدماغية الحرارية حالة مستعجلة إذ أنها قد تسبب الوفاة. لذا فإنه من المهم جداً الحصول على إسعافات أولية بهدف خفض حرارة الجسم بأسرع وقت.

ما يجب القيام به

الأعراض

- ارتفاع مفاجئ في حرارة الجسم
 - احمرار الجلد واجتفافه وارتفاع حرارته (بعد توقف التعرق)
 - جفاف اللسان وتورمه
 - تسارع النبض
 - تسارع التنفس بصورة سطحية
 - العطش الشديد
 - وجع في الرأس
 - الغثيان أو التقيؤ
 - الدوخة
 - التشنوش أو عدم التناسق في أعضاء الجسم أو 'الليخطة' في الكلام
 - التصرف بعدوانية أو بغرابة
 - فقدان الوعي
 - نوبات صرع أو غيبوبة
- اتصل فوراً بالرقم 000 واطلب الإسعاف
 - انقل الشخص إلى مكان ظليل ودعه يستقر في وضع الاستلقاء ثم ابقه بدون حراك إلى أقصى حد
 - اسقه رشفات صغيرة من السوائل إذا كان واعياً وقادراً على الشرب
 - خفض حرارته بأية وسيلة متوفرة (بإسفنجة مبللة بماء بارد، أو برشقه بماء بارد من خرطوم مياه الحديقة أو ترطيب الملابس بماء بارد.
 - ضع أكياساً مبرّدة (أو قطعة قماش مبللة بماء بارد) تحت الإبطين أو على الإربية (أصل الفخذين) أو على قفا الرقبة
 - لا تعطه أسبرين أو باراسيتامول، إذ أنها لا تساعد ويمكن أن تسبب الضرر
 - إذا كان الشخص غير واع، اجعله يستلقي على جنبه (في وضع الإنعاش) وتفقّد إذا كان قادراً على التنفس بصورة صحيحة
 - مارس الإنعاش بالتدليك القلبي الرئوي إذا احتاج الأمر

مراجع للمساعدة والمعلومات

مراجع للمساعدة والمعلومات عبر

الإنترنت

يرجى تفقّد موقعنا التالي

<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

- للحصول على المزيد من التفاصيل عن الحرّ والصحة.
- للاطلاع على القسم الخاص بالعائلات الأبوريجينية.
- للاطلاع على منشورات تتضمن نصائح مفيدة عن كيفية المحافظة على الصحة في الحرّ.
- لتنزيل كتيب 'كيف تحافظ على صحة الآخرين خلال الطقس الحارّ' باللغة الإنكليزية وبست لغات أخرى: العربية والصينية المبسطة والتقليدية والكورية والفيتنامية والإيطالية.

أرقام هواتف مهمة

- لحالات الطوارئ - اتصل بـ 000
- للحصول على مشورة طبية بشأن الأدوية وتأثيراتها في الطقس الحار - تحدث إلى الطبيب العام للشخص للحصول على مشورة صحية عامة - اتصل بـ 'الخدمة الصحية المباشرة (Health Direct)' على الرقم 1800 022 222. يعمل هذا الخط الهاتفي المجاني لتقديم المشورة الصحية على مدار الساعة ويقدم عبره ممرضون وممرضات مسجلون مشورة صحية محترفة (تموّل حكومة نيو ساوث ويلز خط المشورة الصحية هذا. والاتصالات من الهواتف المنزلية مجانية).

جدول لون البول

يعطيك جدول لون البول فكرة عما إذا كان الشخص يشرب ما فيه الكفاية أو إذا كان مصاباً بالاجتفاف (أي فقد جسمه كمية كبيرة من الماء).

هل تشرب ما فيه الكفاية؟

- مصاب باجتفاف شديد
- اشرب قنينة كبيرة من الماء مباشرة



- مصاب باجتفاف
- اشرب كوبين أو ثلاثة أكواب من الماء حالاً



- مصاب ببعض الاجتفاف
- اشرب كوباً كبيراً من الماء حالاً



- غير مصاب باجتفاف - أنت تشرب ما فيه الكفاية
- تابع الشرب بذات المعدل



معلوماتك: إذا كنت تتناول فيتاميناً يتضمن مادة واحدة أو فيتاميناً متعدد المواد، فإن بعض المواد في الفيتامينات قد تغيّر لون البول لبضع ساعات، مما يجعله أصفر فاتحاً أو عديم اللون.

