

# أزمة المناخ والصحة - كيف نحمي الأطفال بشكل صحيح!

لأزمة المناخ تأثيرات عديدة - أيضًا على صحتنا. الأطفال على وجه الخصوص معرضون لخطر متزايد. لم يكتمل نموهم البدني بعد وينفاعل كائنهم بحساسية خاصة مع التأثيرات البيئية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأطفال لديهم خبرة قليلة في التعامل مع المواقف اليومية. لذلك فهم يعتمدون على رعاية القائمين على رعايتهم.

## الحرارة

### هكذا أحمي نفسي من الحر

- اختر ملابس فضفاضة وخفيفة
- اقوم بالتبريد من حين لآخر
- أشرب ما يكفي (القيمة الإرشادية للأطفال بين ١ و ٧ سنوات هي حوالي ١ لتر في اليوم، وأكثر عند ارتفاع الحرارة أو ممارسة الرياضة\*)
- يعد النظام الغذائي الغني بالمياه مع الكثير من الخضار والفواكه مثاليًا.
- أقوم بتعميق النوافذ أثناء النهار (على سبيل المثال باستخدام الستائر الدوارة) وأبقها مغلقة
- أقوم بالتهوية في الليل عندما يكون الجو أبرد في الخارج

## الأشعة فوق البنفسجية

### هكذا أحمي نفسي من الأشعة فوق البنفسجية

- اتجنب شمس الظهيرة الشديدة
- ابحث عن الظل
- ارتدى ملابس طويلة وجيدة التهوية ونظارات شمسية بحماية معتمدة من الأشعة فوق البنفسجية
- وقعة لحماية الرأس
- أضع واقياً إضافياً ضد الشمس

## ملوثات الهواء

### هكذا أحمي نفسي من تلوث الهواء

- أتجنب الطرق المزدحمة
- أقوم بتهوية الغرف في أوقات انخفاض حركة المرور

## مسببات الحساسية

### هكذا أحمي نفسي من مسببات الحساسية

- أغسل يدي ووجهي وذراعي عند الانتقال من الخارج إلى الداخل
- أشترك الآخرين بالأعراض المحتملة للحساسية في أسرع وقت ممكن لكي يتم التعرف عليها بشكل أسرع
- توفر تطبيقات رحلات اللقاح أو تقاويم رحلات اللقاح الكلاسيكية معلومات حول أوقات رحلات حبوب اللقاح المختلفة

## الحشرات والقراد

### هكذا أحمي نفسي من حاملي الأمراض

- ارتد ملابس طويلة فاتحة اللون و سروالاً أدخله في الجوارب
- أقوم بتغيير الملابس والجوارب المتسخة والمتعرقه
- بعد الرحلات الاستكشافية أو الأنشطة الأخرى في الريف اطلب من الآباء والأمهات فحص أطفالهم للتحقق من عدم وجود القراد
- أقوم بإزالة القراد بشكل صحيح وبأسرع وقت ممكن

## الطقس القاسي

### هكذا أحمي نفسي من الطقس القاسي

- أنتبه للتغيرات السلوكية للأطفال فيما يتعلق بتجارب الطقس القاسية
- يمكن لمراكز الاستشارة المحلية تقديم الدعم
- يوفر تطبيق الطقس الصحي الخاص بخدمة الطقس الألمانية معلومات عن حالي التحذير و الطقس الحاليين

\* توصية من الجمعية الألمانية للتغذية (DGE)

