

نصائح هامة لمواجهة العواصف الرملية



الاثنين 18 يناير 2016 12:01 م

حذرت هيئة الأرصاد الجوية من بداية موجة من العواصف الترابية تبدأ من غد، وتستمر لمدة 3 أيام متتالية، ما يتطلب ضرورة الاستعداد لذلك

ما هي مخاطر العواصف الرملية؟

تتمثل مخاطر العواصف الرملية بالتالي:

- 1- تلوث الهواء بشكل كبير مما يؤثر على الجهاز التنفسي خاصة لدى من يعاني من مرض الربو والامراض الصدرية
- 2- تعمل ذرات الغبار على تهيج الجهاز التنفسي مما يتسبب في حساسية الانف
- 2- انخفاض مدى الرؤية بشكل كبير، وانعدامها في بعض الحالات
- 3- توقف النقل البري والجوي، وزيادة في حوادث السير
- 4- اضرار في الممتلكات والمزروعات

ماذا علي ان افعل لمواجهة العاصفة الرملية؟

عند حدوث العواصف الرملية، فانها تقوم بالتأثير على صحة الانسان وعاداته اليومية، ولحد من هذه التأثيرات قامت منظمة الامم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو UNESCO) بوضع بعض الارشادات والتوصيات التي من شأنها مساعدتكم

اثناء العاصفة الرملية:

- 1- اذا اضطررت للخروج، قم بوضع كمادات طبية او منديل مبلل بالماء، بالاضافة الى وضع نظارات لحماية عيونك
- 2 - ارتداء الملابس الثقيلة وعدم الاستحمام قبل الخروج من المنزل
- 3- تجنب اختلاف درجات الحرارة من مكان لآخر بسبب التقلبات الجوية
- 4- مسح الوجه بالمناديل المبللة من وقت لآخر؛ لتجنب علق البكتيريا بالوجه
- 5- الحذر من الخروج في الشوارع المكتظة بالأشجار خوفاً من تنفس حبوب اللقاح
- 6- تناول فيتامين C، بأشكاله المتنوعة كالبرتقال واليوسفي والفوار
- 7- يجب على الأشخاص المعرضون للحساسيات الربوية الحادة، البدء في تناول مضادات الهيستامين خلال هذا الموسم، حتى قبل أن تظهر عليهم الأعراض
- 8- الابتعاد عن تناول البيض والسمك والشيكلات، مع الاعتماد على تناول المشروبات الساخنة بكثرة
- 9 - الاعتماد على الأنواع المختلفة من الشربة الدافئة، كشربة الخضراوات والدجاج واللحوم ولسان العصفور
- 10 - تجنب فرك العين، وذلك لمنع حدوث التهابات العيون، والجفون وأمراض الرمى، مع ضرورة الاستعانة بالادوات الوقائية مثل النظارات التي لا تسمح بتسرب الهواء
- 11- اذا كنت في السيارة، امشي بسرعة منخفضة وقم باضاءة مصابيح السيارة واغلق جميع النوافذ باحكام، وفي حال تعذر الرؤية ننصح بالتوقف في اقرب نقطة
- 12- احكم اغلاق الابواب والنوافذ لمنع دخول الغبار الى المباني والمنازل

أطعمة تعمل على توسيع الشعب الهوائية وتنقي الرئتين بعد التعرض للعواصف الترابية:

التفاح

يحتوي التفاح على مركبات الفلافونويد التي تساعد على اتساع الممرات الهوائية، وتنقية الرئتين من أثر الأتربة المتراكمة

الجزر

يحتوي الجزر على عنصر البيتا كاروتين الذي يتم تحويله إلى فيتامين «أ» في الجسم، إلى جانب احتوائه على مضادات الأكسدة، التي تقلل من أعراض الربو، وتعمل على اتساع الشعب الهوائية، كما أنه يقوي الجهاز المناعي، فيعمل على حماية الجسم من العدوى □

القهوة

الكافيين الموجود في القهوة يعمل على تحسين وظيفة مجرى الهواء، ما يعمل على تحسين تدفق الهواء في الرئتين، لذلك يمكن تناول كوب من القهوة بعد التعرض للعاصفة الترابية والشعور بالاختناق □

عند انتهاء العاصفة الرملية قم بالتالي:

1- تنظيف منزلك ومنطقتك من الغبار والرمال المتبقية □

2- تنظيف الاشجار والمزروعات من الرمال لتجنب موتها التدريجي □

لذلك ننصحكم في ظل هذه الظروف الجوية باتباع النصائح السابقة، حفاظا على صحتكم وسلامتكم □