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 ويتفاعل 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.

الأشعة فوق البنفسجية

هكذا أحمي نفسي من الأشعة فوق البنفسجية

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

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 مثالياً.
- أقوم بتغميق النوافذ أثناء النهار (على سبيل المثال باستخدام الستائر الدوارة) وأبقها مغلقة
- أقوم بالتهوية في الليل عندما يكون الجو أبرد في الخارج

مسببات الحساسية

هكذا أحمي نفسي من مسببات الحساسية

- أغسل يدي ووجهي وذراعيي عند الانتقال من الخارج إلى الداخل
- أشارك 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

ملوثات الهواء

هكذا أحمي نفسي من تلوث الهواء

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

الحشرات والقراد

هكذا أحمي نفسي من حاملي الأمراض

- ارتدِ ملابس طويلة فاتحة اللون و سروالاً أدخله فى الجوارب
- أقوم بتغيير الملابس والجوارب المتسخة والمتعرقة
- 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 القاسى

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 حالتي التحذير و الطقس الحاليين

* توصية من الجمعية الألمانية للتغذية (DGE)

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات في الكتيب العملي للبرنامج KlimaGesundheit - Aktiv für Kitas أو على موقعنا على الإنترنت
www.klimagesundheit.bildungscent.de

KlimaGesundheit Aktiv für Kitas

BildungsCent e.V.