



نخيل نيوز | متابعة

أصدرت وزارة البيئة، اليوم الأحد الثالث والعشرين من حزيران، مجموعة من الإرشادات التوعوية للوقاية من جفاف الجلد وحروق الشمس خلال الأيام الحارة.

وفي ما يلي أهم الإرشادات :

1. ارتداء ملابس فاتحة اللون وخفيفة، تغطي الجسم بشكل جيد.
2. استخدام كريم واقٍ من الشمس بدرجة وقائية عالية.
3. تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال الفترة الزمنية الأكثر حرارة.
4. شرب الكمية الكافية من الماء للحفاظ على الترطيب.
5. تجنب الخروج خارج المنزل في فترات النهار الأكثر حرارة.
- 6- ارتداء النظارات الشمسية والقبعات وحمل المظلات المطرية التي تساعد من تقليل تأثير ارتفاع الحرارة، ويمكن أن تساعد هذه الإرشادات في الوقاية من آثار الشمس الضارة .

نخيل نيوز

7- عدم الهدر في استخدام المياه والطاقة الكهربائية لان الهدر سيلحق الضرر والنقص عند الآخرين.

8- زيادة التشجير والمساحات الخضراء المستدامة .

