وزارة البيئة تعلن إرشادات للوقاية من جفاف الجلد وحروق الشمس



أصدرت وزارة البيئة ،اليوم الأحد، مجموعة من الإرشادات التوعوية للمواطنين بهدف الوقاية من جفاف الجلد وحروق الشمس خلال فترات الذروة، وتأتي هذه الإرشادات في ظل ارتفاع درجات الحرارة التي تصل في بعض المناطق والمدن العراقية إلى أكثر من 50 درجة مئوية خلال أشهر الصيف.

وتضمنت الإرشادات التالي:

1- ارتداء ملابس فاتحة اللون وخفيفة: لتقليل تعرض البشرة لأشعة الشمس المباشرة وحمايتها.

2- استخدام كريم واق من الشمس بدرجة وقائية عالية: للحفاظ على سلامة البشرة ومنع التعرض للأشعة فوق البنفسجية الضارة.

3- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس: خلال الفترات الزمنية التي تكون فيها درجات الحرارة الأكثر حدة، والاحتماء بالظل في حال الخروج.

4- شرب كمية كافية من الماء: للحفاظ على الترطيب ومنع الجفاف.

5- تجنب الخروج خارج المنزل في فترات النهار الحارة: والبقاء في أماكن مظللة إذا كان ذلك ضرورياً.

6- ارتداء النظارات الشمسية والقبعات وحمل المظلات المطرية: لحماية العيون والبشرة من تأثير ارتفاع درجات الحرارة.

7- عدم الهدر في استخدام المياه والطاقة الكهربائية: تجنباً للإضرار والنقص لدى الآخرين.

8- زيادة التشجير والمساحات الخضراء المستدامة: للمساهمة في تخفيف الحرارة وتحسين البيئة العامة.

وأكدت الوزارة أن "الالتزام بتلك الإرشادات يسهم في الحفاظ على صحة المواطنين خلال الظروف الجوية القاسية التي تشهدها البلاد"، داعية الجميع إلى اتباع الإرشادات بدقة للوقاية من المشاكل الصحية المحتملة.