

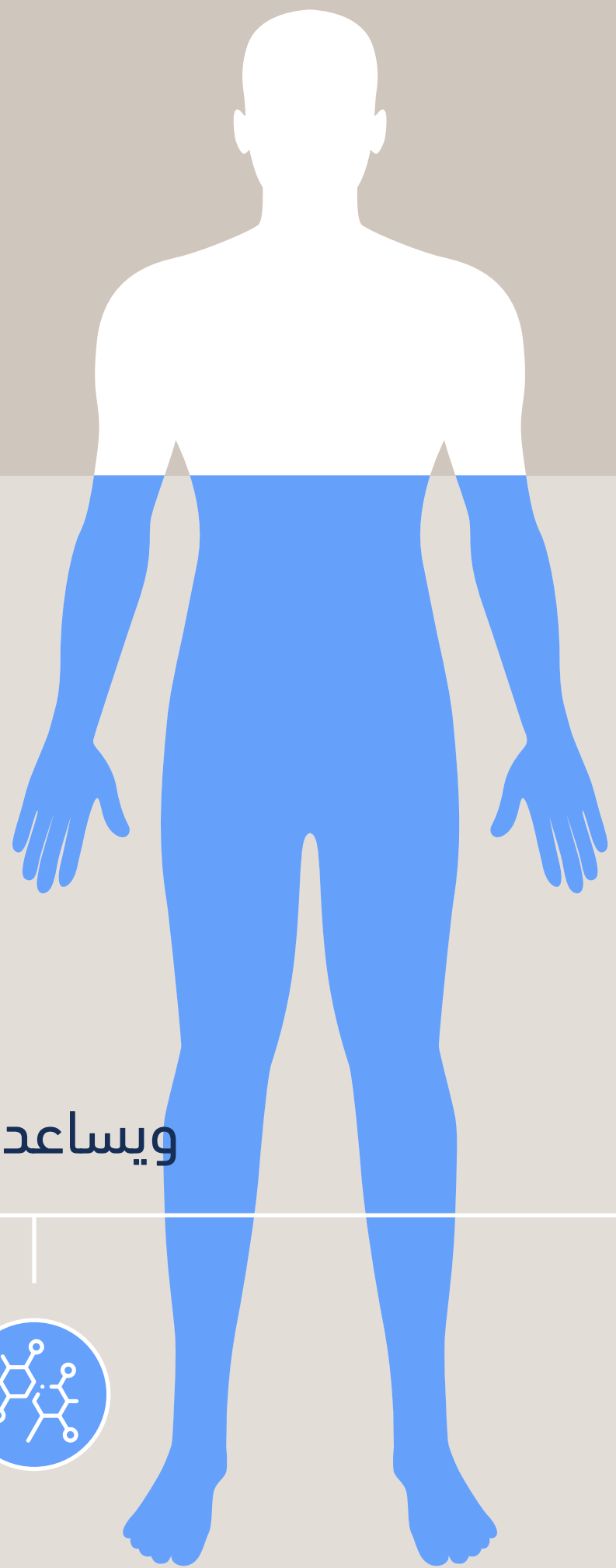
صيف آمن وصحي

الترطيب والوقاية من الشمس

يشكل الماء ما يقارب ..



من جسم الإنسان



ويساعد على



دعم وظائف
الأعضاء الحيوية



نقل العناصر
الغذائية



تنظيم درجة
حرارة الجسم

الاحتياج اليومي التقريبي من الماء للشخص البالغ



تختلف احتياجات الجسم من الماء حسب العمر والجنس ومستوى النشاط البدني والظروف المناخية، وتزداد الحاجة إلى الماء خلال فصل الصيف وعند ممارسة النشاط البدني وفي بعض الحالات المرضية التي تسبب الحمى أو السعال أو القيئ



احرص على زيادة شرب الماء عند ملاحظة أي من الأعراض التالية



الصداع أو الدوخة
والتعب والإرهاق



قلة التبول أو تغير لون
البول إلى الأصفر الداكن



جفاف الفم
والشفاه

نصائح تساعد على زيادة شرب الماء

اجعل الماء في متناول يدك: احمل معك زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام، وضعها في مكان يسهل عليك رؤيته لتذكرك بشرب الماء بانتظام طوال اليوم



أضف النكهات الطبيعية: إذا كنت لا تفضل طعم الماء العادي، أضف إليه شرائح الفواكه (مثل الليمون والبرتقال) أو الأعشاب (مثل النعناع والريحان)



تناول الأطعمة الغنية بالماء: عزز ترطيب جسمك بتناول الخضراوات والفواكه مثل الخيار والخس والبطيخ والطماطم



تتبع استهلاكك: استخدم تطبيقات التذكير بشرب الماء على هاتفك



قلل من الكافيين والسكريات: الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكافيين وعلى نسبة عالية من السكر قد يؤدي لكثرة التبول ويزيد فقدان السوائل من الجسم





للحماية من حرارة الصيف

أكثر من شرب الماء



تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس



ارتدِ ملابس قطنية فاتحة اللون وخفيفة



استخدم واقياً من الشمس عند الخروج



تجنب العمل الخارجي في أوقات الذروة

