



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة

## الوقاية من العواصف الرملية

نظراً للعاصفة الرملية التي تضرب لبنان، تطلب وزارة الصحة العامة من المواطنين الكرام خاصة ممن يعانون من أمراض الربو والحساسية والأمراض الرئوية المزمنة وأمراض القلب، كذلك كبار السن والأطفال والحوامل، ملازمة منازلهم وتجنب التعرض للغبار واستعمال الأدوية الموصى بها من قبل أطبائهم، واستعمال الكمامات الواقية من الغبار في حال الإضطرار الى التنقل خارج منازلهم.

وبذلك نقدم لكم أهم النصائح الصحية لمواجهة العواصف الرملية.

### تتمثل مخاطر العواصف الرملية بالتالي:

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

### الإجراءات الوقائية أثناء العاصفة الرملية:

1. تجنب الخروج من المنزل إلا للحالات القصوى والضرورية، لأن الغبار هو عامل لنقل البكتيريا والفيروسات والطفيليات.
2. إذا اضطررت للخروج، قم بوضع كمامات واقية أو منديل مبلل بالماء، بالإضافة الى وضع نظارات لحماية عيونك.
3. لا تمارس الرياضة خارج المنزل.
4. لا تناول الأطعمة المكشوفة الجواله.
5. اشرب الكثير من السوائل خاصة الماء.
6. استنشق بخار الماء لتنظيف الأنف من الغبار.
7. إذا كنت في السيارة، امشي بسرعة منخفضة وقم بإضاءة مصابيح السيارة واغلق جميع النوافذ باحكام، وفي حال تعذر الرؤية ننصحك بالتوقف في أقرب نقطة.
8. احكم اغلاق الابواب والنوافذ لمنع دخول الغبار الى المباني والمنازل.
9. تجنب الوجود في الأماكن المزدحمة تجنباً لانتشار العدوى من المرضى للآخرين.
10. تجنب اختلاف درجات الحرارة من مكان لآخر.
11. امسح الوجه بالمنديل المبلل من وقت لآخر؛ لتجنب علق البكتيريا بالوجه.
12. تناول فيتامين C، لتفادي الأمراض التنفسية.

أما في حالة ضيق التنفس وانخفاض ضغط الدم فيجب التوجه الى أقرب مركز صحي أو الإتصال بالطبيب، كذلك في حالات السعلة، الصداع والالتهاب بالعين.

إن الكمامات والأدوية الأساسية للحساسية متوفرة في المراكز الصحية وإن وزارة الصحة العامة مستفجرة من خلال شبكة الرعاية الصحية الأولية والترصد الوبائي والمستشفيات الحكومية والخاصة المتعاقدة مع الوزارة كذلك من خلال الصليب الأحمر اللبناني لمتابعة الوضع.

لمزيد من الإستفسارات الرجاء الإتصال على 1214 أو 03-538878.