

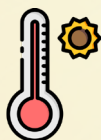


קווים מנחים לחזרה ללימודים בעומס חום כבד בצל משבר הקורונה

לאחר תקופת בידוד ארוכה בבתים עקב משבר הקורונה, אנו חוזרים ללימודים במוסדות החינוך השונים. בעשור האחרון חלה עלייה ברמות ועומסי החום בארץ ובעולם. במקביל חלה עליה במספר אירועי החום, הכוללים - התייבשות, תשישות ועילפון בחודשי הקיץ בישראל. מודעות, זיהוי והיערכות מתאימה מסייעים למניעה ולטיפול באירועי חום.

נקודות רגישות להיערכות ותכנון פעילות:

עומסי חום



בשבועות הבאים צפויים עומסי חום כבדים מהרגיל. יש להיערך למקרים של אירועי חום במוסדות חינוך ומהלך פעילויות.

מעבר לפעילות עם מסכות



יש לשהות עם מסיכה במרחב הציבורי ובכיתה ולדאוג לשתות מים.

מעבר חד מחוסר תנועה לתנועה



אנו עוברים מתקופה של פעילות גופנית מתונה לפעילות גופנית מאומצת.

מעבר חד מחורף לקיץ



התחלנו את השנה בבתים בחורף ולאחר חודשיים אנו שבים ללימודים פעילים בקיץ עם ימי שרב ורמות חום גבוהות.

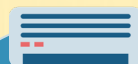
כללי ברזל לצמצום הסיכונים בפעילות בעומס חום



בחרו בשעות הנכונות לפעילות יש לבצע הפסקות תכופות כדי לאפשר לדופק לחזור למצב נורמלי.



הקפידו על ביגוד מתאים בד קל, צבע בהיר, רפוי ולא הדוק, כיסוי ראש בשמש.

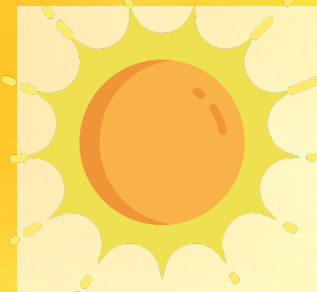


מומלץ לשהות בסביבה ממוזגת, בטמפרטורה של 22-24 מעלות, תוך שימוש במזגן

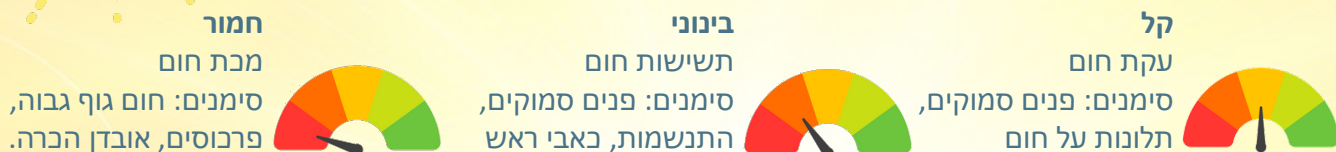


בכל פעילות יש לאפשר הפסקות תכופות להתרעננות ולשתיית מים

חשוב להדגיש – חשיפה לשמש אינה מסייעת כנגד וירוס הקורונה!



הכירו את שלושת השלבים של פגיעת חום:



היו ערניים לתלמידים ולסגל, ותנו תשומת לב לסימנים מחשידים.



דגשים נוספים ללימודים בעומס חום כבד:

מורים ועובדים מבוגרים	מענה	ערנות לסימנים המעידים על אירועי חום	היערכות
יש לשים לכך שבגיל מבוגר הרגישות לאירועי חום גבוהה יותר.	יש להקפיד שתלמידים או מורים שאינם מרגישים טוב יקבלו תמיכה מתאימה של נוזלים וצינון. תדריך סגל בית הספר בכללי הנהגות בעת שריפה.	כאבי ראש עזים, חולשה, בחילה, הקאות, מתן שתן במידה מועטה, סחרחורת, ערפול, בלבול, פנים סמוקות, במקרים קיצוניים אף התעלפות או איבוד הכרה.	יש לבדוק את מזג האוויר הצפוי, ולהיערך בהתאמה עם אמצעי הצללה, אוורור וצינון. ריענון כללי בטיחות אש להתנהגות בעת שריפה - פינוי

עקרונות לעזרה ראשונה בפגיעות חום

- הקפידו לקיים פעילות מבודדת משמש, חום וקרינה במקום מוצל או סגור ומאוורר.
- אם אחד התלמידים סובל מתסמיני פגיעת חום, יש לבדוד אותו מהאזורים החמים, להושיב אותו במקום מוצל ולהרטיבו באופן מבוקר.
- שתיה או תה חם מתוק ישפרו את ההרגשה הגופנית ויפחיתו חרדה. משקה איזוטוני או מלוח קלות מאפשר קליטת נוזלים משופרת על ידי הגוף (מומלץ גם בסיום הפעילות).
- במקרה של אי יכולת קליטת נוזלים בצעו הזנה איטית בפקק, כפית, קשית.

במקרה של פגיעה או פציעה שגרתית של תלמיד בפעילות תוך מוסדית יש להתקשר לטלפון:

1-700-55-00-96

השירות ניתן בכל ימי הלימוד הרשמיים של המגזרים השונים, בין השעות 7:30 עד 16:00 בכל מקרה של סכנת חיים יש לחייג 101

שימו לב!

מודעות והבנת המצב מסייעים לניהול הפעילות הלימודית ולמניעת פגיעות חום.
היערכות לעומס חום עם תמיכות של הצללה, איורור או צינון
טיפול ראשוני תומך של צינון ונוזלים מונע הידרדרות של פגיעת חום המחייבת פינוי.

