

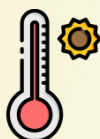


קווים מנחים ללימודים בעומס חום כבד בשגרת קורונה

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 למניעת אירועי חום.

נקודות רגישות להיערכות ותכנון פעילות:

עומסי חום



בתקופה הקרובה צפויים עומסי חום כבדים. יש להיערך למניעה וזיהוי מוקדם של אירועי חום במהלך הפעילויות במוסדות החינוך

פעילות עם מסכות



יש לשהות עם מסיכה במרחב הציבורי ובכיתה, ולדאוג לשתות מים

כללי ברזל לצמצום הסיכונים בפעילות בעומס חום:

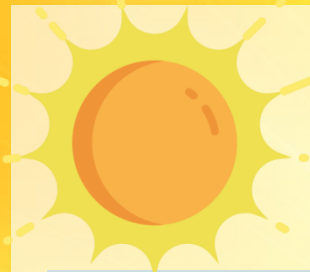
לבחור בשעות הנכונות לפעילות ולבצע הפסקות תכופות בפעילות, כדי לאפשר לדופק לחזור למצב נורמלי

מומלץ להצטייד בביגוד מתאים בגד קל ונוח, צבע בהיר, ולחבוש כובע בשמש

לשהות בסביבה ממוזגת, בטמפרטורה של 22 עד 24 מעלות, תוך שימוש במזגן ופתיחת חלונות ככל שניתן

בכל פעילות יש לאפשר הפסקות תכופות להתרעננות ולשתיית מים

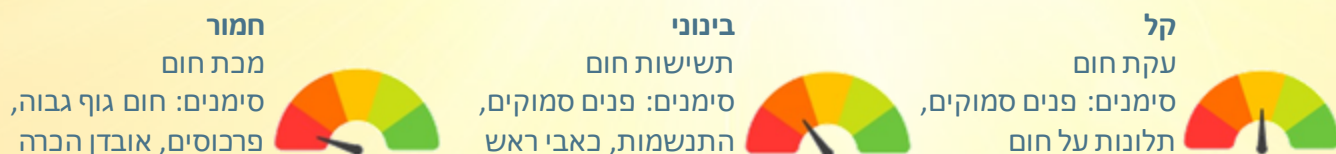
חשוב להדגיש – חשיפה לשמש אינה מסייעת כנגד וירוס הקורונה!



דגשים נוספים ללימודים בעומס חום כבד:

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

הכירו את שלושת השלבים של פגיעת חום:



היו ערניים לתלמידים ולסגל, ותנו תשומת לב לסימנים מחשידים

- הקפידו לקיים פעילות מבודדת משמש, חום וקרינה, במקום מוצל או סגור ומאוורר. בנוסף יש לחדד את החשיבות של מריחת קרם הגנה בימים חמים
- אם אחד התלמידים או הסגל סובל מתסמיני פגיעת חום, יש להושיב אותו במקום מוצל ולהרטיבו באופן מבוקר
- יש לתת שתי כוסות מים. במידה ואין שיפור ניכר- יש להזעיק עזרה. אפשר גם לתת תה חם מתוק שישפר את ההרגשה הגופנית ויפחית חרדה
- במקרה של אי יכולת קליטת נוזלים- יש להזעיק עזרה מידית.

במקרה של פגיעת חום או פציעה שגריתית 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, אוורור או צינון
טיפול ראשוני תומך של צינון ונוזלים עד פינוי (במידה ונדרש) מונע הידרדרות של פגיעת חום

שימרו על עצמכם ועל תלמידיכם!