

דף מידע והסברה בנושא עומס חום כבד

בימים הקרובים צפויים עומסי חום כבדים ברחבי הארץ

היו קשובים לאמצעי התקשורת והקפידו על כללי ההתנהגות בפעילויות השונות

ריכוזנו עבורכם חומרי הסברה :

קווים מנחים להתנהלות בעומס חום כבד

פעילויות בעומס חום כבד בטיולים

עומס חום - זה לא משחק ילדים ! (פורטל הורים)

פעילות חוץ בתנאי עומס חום

פגיעת חום והתייבשות (סרטון)

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף בטיחות

בטיחות מעל הכל



עומס חום

אנחנו בפתחו של גל חום עם עומס חום גבוה מאוד, שצפוי להימשך כל השבוע, עם טמפרטורות של למעלה מ-35 מעלות.

דגשים להיערכות לקראת גל החום במסדות החינוך:

- במידת האפשר, יש לשהות במרחב ממוזג, מאוורר או מוצל
- יש להקפיד על שתייה מרובה, עם העדפה לשתית מים
- אין לקיים פעילויות חוץ בשעות החום
- יש להימנע ממאמץ גופני
- יש לקיים את שיעורי החינוך הגופני באולם ממוזג בלבד
- במהלך ההפסקות מומלץ לשהות במקומות מוצלים
- לשתף את ההורים בהנחיות
- לרענן הנחיות פינוי בעת שריפה

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף בטיחות

הקיץ שלנו בטוח



עזרה ראשונה במצב של עקת חום

במצב של עומס חום ותנאי מים מוגבלים נקל על הקושי עד הגעת סיוע רפואי

 במקרה של אי יכולת קליטת נוזלים: חזנה איטית בפקק, כפית או קשית	 תה חם ומתוק: משפר הרגשה ומפחית חרדה	 נעדיף מקום מוצל ומבודד מהשמש
--	--	---

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף בטיחות

הקיץ שלנו בטוח



טיפים למטיילים בקיץ

- בחרים **מסלול שמתאים** באופיו ובאורכו לכלל המשתתפים. לומדים את המסלול מראש
- יוצאים לטיול **בשעות הבוקר המוקדמות**, ונמנעים מהליכה בשעות החמות (בין 10:00 ל-16:00)
- מצטיידים **בכמות מים** שמספיקה לאדם לכפל מזמן הטיול, **כובע** רחב שוליים, **נעליים גבוהות ומפה מעודכנת**
- מוודאים **שאדם בוסף** ידע על תוכנית הטיול, ויהיה זמין במקרה חירום ומספרו מוכר וגיש גם לילדים המטיילים
- נמנעים ממשחק עם **חפצים לא מוכרים** בשטח, העלולים להיות מסוכנים, או להוות **מסתור לבעלי חיים**
- בודקים **תחזית מזג אוויר** בערב היציאה, ובמקרה הצורך משנים את תוכנית הטיול בהתאם

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף בטיחות

הקיץ שלנו בטוח



כללי התנהגות בימים חמים בקיץ הזה מונעים התייבשות

 יוצאים בשעות הנעימות מטיילים מוקדם בבוקר, משחקים אחה"צ	 מתלבשים בצורה מותאמת ביגוד רפוי ובהיר מצטיידים בכובע ובקרם הגנה	 כשמידעים - שותים הפסקת שתייה כל חצי שעה
---	--	--