Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



كيفية التعامل مع أجهزة التكييف أثناء تأدية مناسك الحج

تعد أجهزة التكييف الوسيلة المثلى للتخفيف الحرارة الشديدة أثناء تأدية مناسك الحج. ولكن يجب أن نتعامل معها بحذر ووعي للحفاظ على صحتنا وصحة الآخرين. إليكم بعض النصائح للتعامل مع أجهزة التكييف أثناء الحج بشكل آمن :

ضبط درجة الحرارة بشكل مناسب



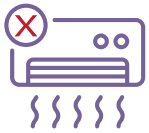
قبل تشغيل أجهزة التكييف, تأكد من ضبط درجة الحرارة بشكل معقول ومريح. **يفضل أن يكون الفرق بين درجة الحرارة الخارجية والداخلية لا يزيد عن ٧- ١٠ درجات مئوية**. هذا ما سيسمح للجسم بالتكيف تدريجياً مع التغيرات الحرارية.

التنويع في استخدام أجهزة التكييف



في بعض الأحيان, قد تكون الأماكن المزدحمة مزودة بأجهزة تكييف قوية وتكون درجة الحرارة منخفضة للغاية. في هذه الحالة, **يمكنك استخدام مروحة صغيرة أو مناشف مبللة** لتبريد جسمك بدلاً من الاعتماد على التكييف.

تجنب التعرض المباشر للتيار البارد



يجب **تجنب وضع جسمك مباشرة تحت تيار الهواء البارد المباشر من أجهزة التكييف**. يمكن أن يؤدي التعرض المباشر للتيارات الباردة إلى الإصابة بنزلات البرد والتهاب الحلق وتشنجات العضلات.

الحفاظ على التهوية الجيدة



احرص على الحفاظ على **تدفق الهواء الطبيعي في الأماكن المكيفة** عن طريق فتح النوافذ أو الأبواب.