



وزارة الصحة  
Ministry of Health



صحة بيئتنا مسؤوليتنا ..

لنعمل معاً للحد من تأثير التغير المناخي

  OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  1212



**التغير المناخي :** هو تغير واضطراب في الظروف المناخية المعتادة كالحرارة، واتجاه الرياح، ومنسوب تساقط الأمطار لكل منطقة من مناطق الأرض.

يعتقد الكثير من الناس أن تغير المناخ يعني أساسًا ارتفاع درجات الحرارة. لكن ارتفاع درجة الحرارة ليس سوى بداية القصة. نظرًا لأن الأرض عبارة عن نظام، حيث كل شيء متصل، والتغيرات في منطقة واحدة يمكن أن تؤثر على التغيرات في جميع المناطق الأخرى.



تعد البيئة الآمنة والصحية ضرورية لضمان حقوق الإنسان كحق الحياة والصحة والغذاء والمياه والصرف الصحي، لذا وجب على عاتقنا منع الآثار السلبية المتوقعة لتغير المناخ للتمتع ببيئة صحية مستدامة.

## مسببات التغيرات المناخية :

### أنشطة طبيعية

- تغيرات في نشاط الشمس
- الانفجارات البركانية الكبيرة

1

### أنشطة بشرية

- حرق الوقود
- قطع الأشجار
- إزالة الغابات
- ردم النفايات
- أنشطة الصناعة والزراعة

2

التي تؤدي إلى



انبعاث الغازات الدفيئة

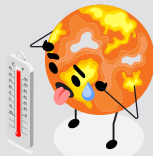
احتباس حرارة الشمس وانعكاسها نحو الأرض

الاحتباس الحراري



ارتفاع في درجات الحرارة

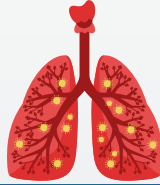
تغيرات في نسبة هطول الأمطار



## التغيرات والآثار البيئية المترتبة على التغير المناخي:

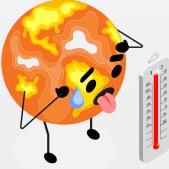


## الآثار الصحية المترتبة على التغير المناخي



### الأمراض التنفسية والقلبية

كأزمات الربو والحساسية، وتفاقم مضاعفات الأمراض المزمنة.



### الإجهاد الحراري

الذي قد يقلل من إنتاجية الأفراد وقد يؤدي إلى الوفاة.



### الأمراض المنقولة

عبر النواقل كالملاiria وحمى الضنك.



### الاضطرابات النفسية

للأفراد نتيجة التهجير وفقدان الأرواح والممتلكات بسبب الأنواء المناخية المتطرفة.



### الحروق والإصابات

نتيجة حرائق الغابات والفيضانات.



### سوء التغذية والتسممات الغذائية

بسبب نقص الأمن الغذائي أثناء الكوارث والأزمات الطبيعية.

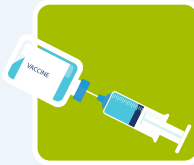
## يمكنك العمل للحد من تأثير التغير المناخي على صحتك باتباع التالي:



## كيفية الوقاية من الأمراض المرتبطة بالتغير المناخي

### أولاً: اتباع نمط حياة صحية

#### مكافحة العدوى



- تلقي التحصينات الضرورية.
- عدم مخالطة المرضى.
- الأخذ بالإجراءات الوقائية.

#### تعزيز الصحة النفسية



- ممارسة تمارين التأمل.
- اتباع نمط حياة صحي.
- الحصول على قدر كاف من النوم.
- طلب المساعدة والدعم النفسي عند الحاجة.

#### الاهتمام بسلامة الغذاء وحمايته من التلوث



- الطهي الجيد.
- حفظ الطعام في درجات الحرارة المناسبة.
- التأكد من صحة مصادر مياه الشرب.

#### تعزيز الصحة



- ممارسة النشاط البدني.
- تناول غذاء صحي متوازن.



## كيفية الوقاية من الأمراض المرتبطة بالتغير المناخي

**ثانياً: الأخذ بالإجراءات الوقائية لحماية أنفسنا من تداعيات التغير المناخي على صحتنا أو على الأقل حتى نقلل من حدتها.**

### الوقاية من الإنهاك الحراري

- شرب الكثير من السوائل.
- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- تظليل النوافذ واستخدام الستائر السميكة بالمنزل.
- تجنب ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية في أوقات ذروة ارتفاع الحرارة.
- ارتداء ملابس خفيفة وتغطية الرأس ووضع واقي من الشمس.



### الوقاية من التلوث ومكافحته

- الاهتمام بتهوية المنزل.
- التخلص السليم من النفايات.
- ترشيد استخدام المبيدات والمنظفات.



### تجنب الإصابات

- الأخذ باحتياطات السلامة في أماكن العمل وعند الكوارث والأزمات والأنواء المناخية.
- ارتداء الملابس الواقية في مواقع العمل.



### تجنب الأمراض المنقولة عبر النواقل

- عدم السباحة في البرك أو المياه الراكدة.
- الحرص على تلقي اللقاحات والأدوية عند السفر.
- وضع شبك ضيق الفتحات على الأبواب والنوافذ والناموسيات عند النوم.
- ارتداء ملابس بأكمام طويلة وتغطية الساقين واستخدام الكريمات الطاردة.
- تجنب السفر للأماكن التي تتفشى فيها الأمراض المنقولة بالنواقل قدر الإمكان.



## تتدرج سلطنة عُمان ضمن الدول التي أبدت التزاما بالأهداف الأممية للتنمية المستدامة ٢٠٣٠ والحد من تحديات التغيرات المناخية



وضمن طموحات الرؤية المستقبلية تسعى سلطنة عُمان إلى التحول لمركز مهم إقليمي وعالميا لإنتاج الهيدروجين اعتمادا على وجود المقومات الرئيسية لإنتاجه.





التغير المناخي ..

ظواهر طبيعية وأنشطة بشرية تهدد صحتنا