

دعونا نستعد لحرارة الصيف

الطبعة 8 | فوز العدالة الصحية
نشرة إخبارية للتثقيف الصحي

حرارة الصيف في ازدياد في مقاطعة إيري. ومع كل عام، يزداد عدد الأيام التي تكون درجة الحرارة فيها أعلى من 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية). وذلك الارتفاع في درجات الحرارة في الصيف قد يؤثر على صحتنا سلبيًا. وقد تتسبب الشمس والحرارة في أن يصبح العمل واللعب بالخارج غير مريح وغير آمن. إن التخطيط للتعامل مع الطقس الحار سيحافظ على رطوبة جسمك وسلامتك وصحتك في هذا الصيف.

● لماذا يجب أن نستعد؟

قد يتسبب طقس الصيف الحار في حدوث مشاكل صحية تسمى أمراض الحرارة. ويمكن أن تشمل أمراض الحرارة **التشنجات الحرارية والإجهاد الحراري وضربة الشمس**. والجميع عرضة للإصابة بأمراض الحرارة. لكن بعض الأشخاص أكثر عرضة للتأثر بالحرارة، ومنهم:

- الرضع والأطفال الصغار
- الكبار والمسنون
- الأشخاص الذين يعتمدون على الآخرين للحصول على الرعاية والأشخاص الذين:
- يعيشون بمفردهم
- عندهم حالات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم
- يعملون أو يعيشون في الخارج
- ينتظرون طفلًا (الحوامل)
- يعيشون في شقق الطوابق العليا
- ليس لديهم مكيف هواء
- يتناولون مضادات الهيستامين ومضادات الالتهاب وحاصرات مستقبلات بيتا (أدوية للقلب) ومدرات البول (حبوب الماء)
- الحيوانات الأليفة كذلك عرضة للإصابة بأمراض الحرارة.

الوقاية من حالات الطوارئ الناجمة عن الحرارة

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في الحفاظ على برودة جسمك وسلامتك:

- **اقرأ** تقرير الطقس. انتبه إلى الوقت الذي سيكون الأشد حرارة في اليوم، وخطط ليومك تبعًا لذلك.
 - **اشرب** كميات مياه أكثر من المعتاد. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لكي تشرب.
 - **ارتدِ** ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة. القطن والكتان هما أفضل نوع قماش لهذا الغرض.
 - **ابحث** عن الظل حيثما كنت. أحضر معك قبعة أو مظلة.
 - **ابقِ** في المباني المكيفة قدر الإمكان. ابحث عن مراكز تبريد في منطقتك.
 - **تجنب** استخدام الفرن أو الموقد للطهي.
 - **تناول** الأطعمة المرطبة مثل البطيخ والخيار.
 - **خذ** دُشًا أو حمامًا باردًا
 - **خذ** فترات راحة عند العمل أو اللعب بالخارج.
 - **تجنب** النشاط البدني المكثف أو قلله.
 - **تواصل** مع أعبائك وجيرانك وأي شخص يعيش بمفرده للاطمئنان عليه.
 - **تعرف** على العلامات المبكرة لأمراض الحرارة.
 - **لا تنتظر** حتى يبدأ التشنج الحراري لكي تبدأ في تبريد جسمك. حافظ على برودة جسمك من البداية.
- جميع حالات الطوارئ الناجمة عن الحرارة يمكن الوقاية منها!



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity



صحتك والحرارة

كل شخص يتعامل مع الحرارة بشكل مختلف. ويمكن أن تؤدي الحالات الصحية المزمنة والأدوية والتوتر إلى صعوبة الحفاظ على برودة الجسم أثناء الطقس الحار. تعرف على المزيد حول الأمراض المرتبطة بالحرارة فيما يلي.



الإسعافات الأولية

إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يعاني من أحد أمراض الحرارة:

- **اتصل بالرقم 911** لطلب رعاية الطوارئ إذا لم يكن الشخص واعيًا أو إذا كانت الشفاه والأظافر زرقاء.
- **انقل** الشخص ليسترخ في مكان به ظل وقم بتهويته حتى تبرد حرارة جسمه.
- **رطب جسمه**، وذلك بأن يشرب مشروبًا باردًا إذا كان واعيًا بدرجة كافية ليشرب بأمان.
- **ضع** قطعة قماش مبللة وباردة على الجلد أو انقع الملابس في ماء بارد. ركز على مؤخرة العنق والمعصمين والجبهة.
- **دلك** العضلات برفق لعلاج تقلصات العضلات.
- **اطلب** الرعاية الطبية إذا استمرت أي أعراض.

الطفح الجلدي الحراري

تهيج في الجلد تسببه الحرارة والعرق. تشمل أعراضه ظهور تنوءات مؤلمة أو طفح جلدي أحمر على الجلد. حافظ على جفاف منطقة الطفح الجلدي لتهدئتها.

التشنجات الحرارية

تحدث بسبب فقدان الملح والرطوبة في الجسم، وعادة يكون بسبب العرق الزائد. والتشنجات تسبب الإحساس بالألم أو التقلص في العضلات. اشرب سوائل وقم بالتدليك بلطف لتخفيف الألم.

الجفاف

يحدث عندما يستهلك جسمك كمية سوائل أو يفقدها بصورة أكبر من السوائل التي تدخل إليه. تشمل علاماته وأعراضه جفاف الفم والدوار والعطش الشديد والإغماء. يمكن عكس تأثيره عن طريق شرب المزيد من السوائل.

الإجهاد الحراري

ضعف ناتج عن الجفاف الشديد. العلامات والأعراض: التعرق الشديد، والصداع، الجلد اللزج، والغثيان. استرح واشرب الماء واطلب الرعاية الطبية إذا استمرت الأعراض.

ضربة الشمس

مرض خطير ناتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم. تشمل العلامات والأعراض تشمل سرعة دقات القلب، سخونة الجلد، الارتباك، التلظ بلام غير واضح، السلوك غير العقلاني، والإغماء. وقد يحدث كذلك أي من الأمراض المذكورة أعلاه. اتصل بالرقم 911 للحصول على الرعاية الطبية للطوارئ. انقل الشخص إلى الظل، واجعله يشرب سوائل (إذا كان واعيًا)، وبرّد جسمه بقطع قماش مبللة.

الإجهاد

خذ الأمور برفق! إن الضغط الزائد على جسمك بسبب النشاط البدني أثناء الطقس الحار قد يؤدي إلى إصابتك بالإجهاد وضربة الشمس. خطط لأخذ فترات راحة.



عندما يكون الجو حارًا...

- **لا تنتظر ظهور علامات المرض الحراري** حتى تتخذ خطوات للحفاظ على برودة جسمك ورطوبته. عليك بالوقاية من أمراض الحرارة عن طريق الاستعداد للطقس كل يوم.
- **لا تترك الأطفال في السيارة وهي ساخنة.** عندما تكون درجة الحرارة بالخارج 75 درجة فهرنهايت، تكون داخل السيارة 105 درجة فهرنهايت على الأقل.
- **تجنب كل الكحوليات وكذلك الكافيين.** هذه المواد تجعل من الصعب على جسمك أن يبرد. ويمكن أن تؤدي إلى الجفاف.
- **لا تستعمل الكحول الطبي على الجلد.** فقد يسبب زيادة في درجة حرارة الجسم.
- **تعرف على الآثار الجانبية للأدوية** التي تتناولها. قد تؤثر الحرارة المرتفعة على شعورك.
- **لا تستخدم الأدوية المستعملة لعلاج الحمى،** مثل الأسبرين أو الأسيتامينوفين أو مضادات الالتهاب الخالية من الستيرويد. فهذه الأدوية لا تؤثر في الجسم عند ارتفاع درجة حرارته بسبب ضربة الشمس.

اشرب!



عليك بالوقاية من الجفاف أو عكس تأثيره عن طريق تعويض الملح والرطوبة المفقودين من جسمك. رطب جسمك بالماء. ابحث عن مشروب رياضي قليل السكر أو خالٍ من السكر. اصنع مشروبًا مملحًا بإضافة ملعقة صغيرة من الملح لكل لتر من الماء. تناول الأطعمة المرطبة مثل البطيخ.

انظر إلى لون بولك

إن لون البول الممزوج بماء المرحاض يمكن أن يدل على مدى رطوبة جسمك. راقب اللون طوال اليوم واستمر في شرب الماء، حتى عندما يكون جسمك رطبًا.

رطوبة الجسم ← جفاف الجسم

اشرب الماء حتى لو كان بولك فاتحًا

تحذيرات الطقس

تحذيرات الطقس الحار يتم الإعلان عنها عن طريق الأخبار والحكومة المحلية. وتوقعات الطقس بمثابة تخمين مستنير لدرجات الحرارة والرطوبة في الهواء. فيما يلي بعض المصطلحات التي يجب أن تنتبه إليها.

مؤشر الحرارة

رقم يمثل شعورك بدرجة الحرارة في الخارج على بشرتك. وهو درجة الحرارة الخارجية الفعلية والرطوبة النسبية مجتمعتان. وهي تظهر في صورة درجة حرارة.

هل ستعمل بالخارج؟

إذا كانت وظيفتك تحتاج منك أن تعمل بالخارج في جو حار، فيجب أن يمنحك صاحب العمل وقتًا للتأقلم. التأقلم هو التعرض البيئي للحرارة على مدى بضعة أيام. وهذا حتى يتمكن جسمك من التعود على الحرارة بأمان.

هل ستلعب بالخارج؟

سواء كنت ستتنزه في مسار أو تسترخي في حديقة، من المهم أن تتذكر كيف ستؤثر الحرارة على الوقت الذي تقضيه بالخارج.

السباحة

عند تبرد جسمك في المياه، اتخذ خطوات لمنع الغرق. فأعلى معدلات الغرق تكون بين الأطفال دون سن 5 سنوات والمراهقين.

لا تسبح وحدك أبدًا!

اقرأ عن نصائح الأمان للسباحة وركوب القوارب في هذا الرابط: on.ny.gov/45rt4GO

ضع واقياً من الشمس

بغض النظر عن نوع بشرتك، يمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية من الشمس أضرارًا خطيرة على بشرتك. إن سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطان شيوعًا في الولايات المتحدة. والواقى من الشمس يمكن أن يمنع هذا الضرر.

مزيد من المعلومات عن مؤشر الحرارة

لمعرفة المزيد عن الحرارة والرطوبة في أجسامنا، زر الرابط [weather.gov/safety](https://www.weather.gov/safety).

الرطوبة النسبية

كمية بخار الماء في الهواء في صورة نسبة مئوية. الرطوبة العالية قد تشعرك باللزوجة. والرطوبة المنخفضة قد تشعرك بالجفاف.

التحذير من الحرارة المفرطة

قد تزداد درجات الحرارة شدة في غضون الساعات الـ 12-48 القادمة. استعد للحفاظ على برودة جسمك ورطوبته. ابحث عن أماكن بها ظل.

التنبيه من الحرارة المفرطة

سوف تزداد درجات الحرارة شدة في غضون الساعات الـ 12-48 القادمة. ابحث عن أماكن بها ظل واتخذ خطوات إضافية للحفاظ على برودة جسمك ورطوبته. فكر في تقليل العمل واللعب في الخارج أو إلغاءه.



هل كنت تعلم؟

أكثر أوقات اليوم حرارة خلال الصيف هي بين الساعة 3 مساءً و5 مساءً.

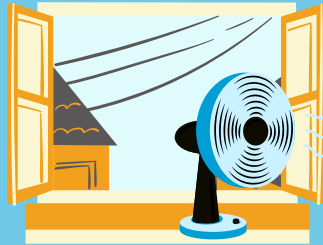
حافظ على رطوبة الجسم في مجتمعك



نحن جميعًا نواجه هذا الأمر معًا. عندما يكون الجو حارًا، احرص على الاطمئنان على أحبائك وجيرانك وكبار السن. ادع جيرانك للذهاب في جولة في المركز التجاري. قابل أصدقاءك في أحد أماكن الألعاب المائية. اقض فترة بعد الظهر في إحدى مكتبات مقاطعة إيربي. اركب حافلة هيئة النقل الحدودي نياغرا (NFTA) مكيفة الهواء عند ذهابك لمقابلة صديق. جميع حدائق مقاطعة إيربي بها سقيفة يغطيها الظل. والأشجار توفر الكثير من الظل أيضًا. اخرج في نزهة! أحضر الأطعمة التي ترطب جسمك وتحافظ على برودته. فيما يلي بعض الخيارات:

- البطيخ
- التفاح
- الطماطم
- الكرفس
- الفاول والعدس
- الشمرة
- الفجل
- الخضروات
- التوت
- حب الهال
- الكرز
- العنب
- الإجاص
- المانغا
- الخس

متى يجب استخدام المروحة



المروحة الكهربائية من الطرق الرائعة للحفاظ على برودة الجسم. ضع المروحة أمام نافذة مفتوحة حتى تنشر الهواء البارد القادم من الخارج إلى الداخل.

لا تستخدم مروحة إذا كانت درجة الحرارة داخل منزلك أو خارجه 95 درجة فهرنهايت أو أعلى. فحينئذ ستنشر المروحة هواء ساخنًا وقد يصبح الأمر خطيرًا.

لا تنس الحيوانات الأليفة

عندما نتكلم عن الحرارة الشديدة، يحتاج أصدقائنا ذوي الفراء إلى نفس الرعاية التي نحتاجها. وفر للحيوانات الأليفة المزيد من الماء والظل عندما يكون الجو حارًا. قم بتبريد أجسام الحيوانات الأليفة التي تعاني من شدة الحرارة باستخدام أكياس الثلج ومكعبات الثلج. لا تترك حيوانًا أليفًا في السيارة دون مراقبة، حتى في الرحلات القصيرة.

برنامج مساعدات الطاقة المنزلية HEAP بمقاطعة إيري

للمساعدة في التبريد

هل كنت تعلم؟ يقدم برنامج مساعدات الطاقة المنزلية في مقاطعة إيري (HEAP) مساعدة في التبريد للمقيمين المؤهلين. يمكنك الحصول على ما يصل إلى 800 دولار لشراء وحدة تكييف الهواء في منزلك أو شقتك وتركيبها.

- يفتح باب التقدم لبرنامج HEAP في شهر مايو من كل عام.
- يغلّق باب التقدم لبرنامج HEAP عند نفاذ الأموال.

اتصل لتقدم طلب : 716- 8587644

تعال بنفسك وقدم طلبًا: 460 Main St, Buffalo NY 14202

تحقق من أهليتك: www.erie.gov/heap/cooling-benefits



موارد السلامة في الصيف

ملاجئ التبريد

عندما تصل درجات الحرارة إلى 85 درجة فهرنهايت، ستفتح مقاطعة إيري مساحات مجتمعية إضافية ليستطيع الناس تبريد أجسامهم فيها. للعثور على ملجأ تبريد أو مساحة مجتمعية أخرى مكيّفة بالقرب منك: اتصل بالرقم 211
اتصل بمؤسسة WNY 211

تدريبات مجانية على إجراءات السلامة

تدريب مقاطعة إيري للإسعافات الأولية
وإيقاف النزف ☎ (716) 858-7109

تدريب مقاطعة إيري للإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام الأيدي فقط وموارد CPR ☎ (716) 858-7690

تطبيق READY ERIE استعداد إيري

يمكن أن يساعدك تطبيق استعداد إيري ReadyErie في التخطيط لحالات الطوارئ.
زر الرابط www.erie.gov/readyerie



تدريبات مقاطعة إيري للتعرف على الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية واستخدام النالوكسون (الناكان) ☎ (716) 858-8701

تدريب شمال ولاية نيويورك للوقاية من السموم ☎ upstate.edu/poison/community/train

هيئة الاستعداد لمواطني ولاية نيويورك

تقدم ولاية نيويورك صفوفًا لمساعدتك في الاستعداد لحالات الطوارئ. تعرف على كيفية التخطيط، وتجميع احتياجات الإمداد، وزيادة الوعي، والمشاركة في الاستجابة للطوارئ. احضر صفًا مجانيًا في منطقتك المحلية واحصل على حقيبة إمدادات للطوارئ مجانًا. للعثور على صف بالقرب منك، زر الرابط: www.dhss.ny.gov/citizen-preparedness-corps
لمشاهدة مقاطع الفيديو المتوفرة بـ 13 لغة، زر الرابط: bit.ly/NYSem_Emergencymultilingual

هذا منشور من



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب إنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط www.erie.gov/health-equity

أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov

هل تريد أن تعرف المزيد؟



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity