

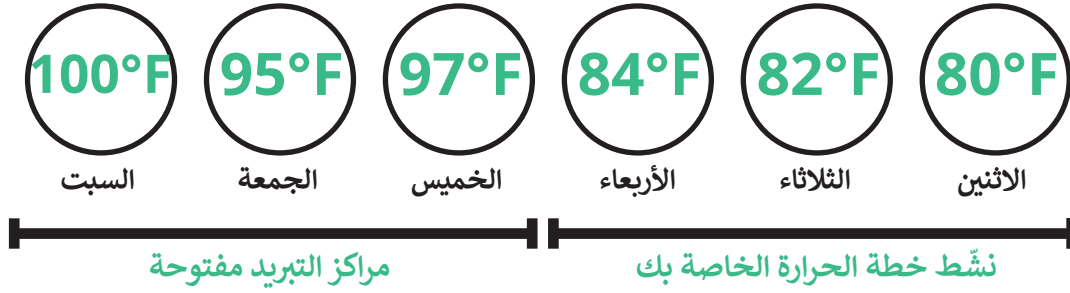
السلامة أثناء حر الصيف

هي عندما تصل درجة الحرارة إلى 82 درجة فهرنهايت فيما فوق، والتي يمكن أن تتسبب في الإصابة بأمراض ناتجة عن الحرارة و ضربة شمس وصولاً إلى الوفاة.

الأيام
الحارة



مثال على الجدول الزمني لموجة الحر



إرشادات الحرارة

تصدر عندما يكون من المتوقع أن يتجاوز مؤشر الحرارة 95 درجة فهرنهايت لمدة يومين متتاليين على الأقل أو فوق 100 درجة فهرنهايت لأي فترة زمنية.

مؤشر الحرارة

– هو الشعور بدرجة الحرارة عند الجمع بين الرطوبة ودرجة حرارة الهواء.



نصائح مهمة

- ابحث عن مكان داخلي بمكيّف بارد.
- رطب جسمك بشرب ماء أكثر من المعتاد.
- تجنب الأنشطة الخارجية الشاقة من الساعة 11 صباحًا حتى 4 مساءً.
- ارتد ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة.
- اضبط مكيف الهواء على 78 درجة فهرنهايت أو "بارد منخفض".

مكيف الهواء ينقذ الأرواح

في مدينة نيويورك، يعيش معظم الأشخاص الذين يموتون بسبب ضربة الشمس في منازل ليس بها وحدات تكييف.

إذا لم يكن لديك مكيف هواء، فإليك بعض نصائح السلامة في الأماكن الداخلية:



- قم بزيارة صديق أو قريب لديه مكيف هواء.
- اذهب إلى أحد مراكز التبريد.
- اشرب سوائل!
- خذ حمامًا أو دشًا باردًا.
- أغلق ستائر لحجب الشمس.
- قلل من استخدام الفرن أو الموقد.

قم بزيارة مكان بارد مثل مكتبة أو متجر أو حديقة أو متحف أو حمام سباحة أو مركز مجتمعي.

لا يوجد مركز تبريد قريب منك؟

السلامة أثناء حر الصيف

اعرف من الذي في خطر في مجتمعك المحلي
الناس الذين ليس لديهم مكيف هواء في منازلهم، بالإضافة إلى أي مما يلي:

تجعلك بعض أدوية الحالات الصحية
المزمنة أقل قدرة على الإحساس
والاستجابة للتغيرات في درجات
الحرارة في الهواء الطلق، والذي
سيجعلك تفقد السوائل بشكل أسرع.

القلق والاكتئاب - الخرف
الفصام - إساءة استخدام المواد المخدرة
ارتفاع ضغط الدم - النوبات القلبية - السكري
مرض الانسداد الرئوي المزمن - الربو
الرضع والأطفال - الحوامل - كبار السن
الأفراد ذوي القدرة المحدودة على الحركة

الصحة العقلية

الحالات الصحية المزمنة

السكان الأكثر تأثرًا بالحرارة

ابق متيقظًا لعلامات الإنهاك الحراري وضربة الشمس

ضربة الشمس هي حالة طارئة تهدد الحياة. إذا رأيت أي علامات، احصل على رعاية طبية على الفور.

ضربة الشمس

- صداع بخفقان
- عدم التعرق
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- الغثيان والقيء
- نبض سريع وقوي
- الارتباك أو الهلوسة أو فقدان الوعي

ماذا تفعل

اتصل بـ 911. اتخذ إجراءً فوريًا بتبريد الشخص
إلى حين وصول المساعدة.

الإنهاك الحراري

- الإغماء أو الدوار
- التعرق المفرط
- بشرة شاحبة ورطبة
- غثيان
- نبض سريع وضعيف
- تشنجات عضلية



ماذا تفعل

- انتقل إلى مكان أكثر برودة ومكيف.
- اشرب الماء (الإلكتروليت) إذا كنت واعيًا تمامًا.
- خذ دشًا باردًا أو استخدم كمادة أو منشفة باردة.



تفضل بزيارة climate.cityofnewyork.us
للوصول إلى أدوات البيانات (مؤشر التأثير بالحرارة،
خريطة العدالة البيئية) وأدوات المساندة والتخطيط.

الموارد



السلامة أثناء حر الصيف

للحفاظ على مجتمعك المحلي آمنًا أثناء الفعاليات المقامة في الخارج، راقب الطقس و"تغلب على الحرارة" باستخدام هذه النصائح لخطتك للسلامة من الحرارة:

التخطيط لتنظيم فعالية

تزيد الأسطح الداكنة المرصوفة من درجة الحرارة وتحتفظ بالحرارة في المساء.



هل ستقام الفعالية على العشب أم التراب أم الرمال؟ أو ستكون على الأسفلت أو الأسمنت؟

يزيد النشاط البدني من خطر الإصابة بالمرض بسبب الحرارة.



هل سيكون هناك رقص أو جري وما إلى ذلك؟ أم هل ستكون هناك أنشطة مائية؟

خلال الفعالية

- اشرب سوائل ووفر المياه مجانيًا للحاضرين.
- الحد من ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية أثناء التعرض للحرارة لفترات طويلة.
- خذ فترات راحة متكررة في المناطق المظللة أو المساحات المكيفة.
- استخدم الخيام لتوفير الظل، وكذلك رشاشات الرذاذ للمساعدة في تهدئة الحرارة.



قم بإدراج ما يلي في خطة عملك الخاصة بالحرارة:

قبل الموجة:

- شجّع أفراد المجتمع المحلي المؤهلين على التقدم بطلب للحصول على برنامج مساعدات الطاقة المنزلية (Home Energy Assistance Program, HEAP) بمجرد فتحه.
- درّب أفراد المجتمع المحلي على التعرف على أعراض الإصابة بالأمراض الناتجة عن الحرارة.
- قم بإنشاء خريطة للحي للمساحات الباردة لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن الحرارة في مجتمعك.
- أزرع الأشجار لتظليل مجتمعك المحلي.
- أنقل الأنشطة في الهواء الطلق إلى الصباح والمساء.

خلال الموجة:

- اطمئن على الجيران والعائلة والأصدقاء.
- وقر مساحة باردة لأفراد المجتمع المحلي.
- وزع زجاجات المياه القابلة لإعادة الاستخدام والعبوات الباردة والمناشف الواقية من الشمس وعبوات الإلكتروليت.
- تناول الخضار والفواكه التي تحتوي على الماء لخفض حرارة الجسم.