



صحيفة الوقائع الحرارة وصحتك

يمكن أن تكون موجة الحر أي فترة مدتها يوم أو أكثر عندما يكون الطقس أكثر سخونة من المعتاد. هنا في الشمال الغربي، يعني هذا عادةً ثلاثة أيام أو أكثر عندما تكون درجة الحرارة 90 درجة فهرنهايت أو أعلى. يعد التخطيط قبل موجة الحر مهمًا لضمان الحفاظ على صحتك. والبقاء هادئًا والبقاء رطبًا والبقاء على اطلاع يمكن أن يحافظ على سلامتك وصحتك. يجب أن تطمئن أنت وجيرانك على بعضكم البعض أيضًا.

قبل موجة الحر

تعرف على المخاطر.

يمكن أن تكون درجات الحرارة المرتفعة خطيرة، خاصةً إذا:

- كنت طفلاً صغيراً
- تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر
- كنت مصابًا بمرض مزمن مثل أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض باركنسون أو مشكلات تتعلق بالصحة العقلية
- تعاني من زيادة الوزن
- كنت تعمل في الهواء الطلق
- كنت شخص رياضي
- كان لديك دخل منخفض

خطط لحماية نفسك والآخرين.

- تابع نشرات حالات الطقس على التلفزيون أو الراديو أو الإنترنت أو في الصحف المحلية.
- إذا كان لديك مكيف هواء، فأحرص على تركيبه وتأكد من أنه يعمل بشكل جيد.



أثناء موجة الحر

حافظ على تبريد جسمك.

- ابقَ في المباني المكيفة.
- تجنب الاعتماد على المروحة كجهاز تبريد رئيسي.
- حدّ من النشاط في الهواء الطلق، خاصةً في فترة ما بعد الظهر.
- تجنب أشعة الشمس المباشرة.

• احرص على وضع كريم واقى الشمس قبل 20 دقيقة من الخروج في الهواء الطلق واستمر في إعادة وضعه وفقًا للتوجيهات المدونة على العبوة.

• ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وفاتحة اللون.

• استحم بماء بارد.



• لا تترك الأشخاص - وخاصةً الأطفال - أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة.

• اطمئن على الأصدقاء والعائلة والجيران المعرضين للخطر مرتين في اليوم على الأقل.

• تعرف على الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها لتبريد جسمك أثناء موجة الحر (مثل المكتبات والمراكز المجتمعية وملاجئ التبريد ومراكز التسوق).



• قد تحتاج إلى التفكير في تخزين أدويةك في مكان أكثر برودة أثناء التعرض للحرارة. وحرص على استشارة الصيدلي بخصوص ذلك الأمر.

• اسأل الجيران والأصدقاء والعائلة عن خططهم للحفاظ على برودة أجسامهم.



حافظ على ترطيب جسمك.

- اشرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد. ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش للشرب.
- اشرب كوبين إلى أربعة أكواب من الماء كل ساعة أثناء العمل أو ممارسة الرياضة بالخارج.
- تجنب المشروبات الكحولية أو السوائل التي تحتوي على كميات عالية من السكر.
- تأكد من أن عائلتك وأصدقائك وجيرانك يشربون كمية كافية من الماء.

ابق على اطلاع.

- تحقق من الأخبار المحلية لمعرفة تحذيرات الحرارة الشديدة ونصائح السلامة.
- كن على اطلاع بمؤشر صحة جودة الهواء. عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة، أعد جدولة الأنشطة الخارجية أو انقلها إلى الداخل.
- تعرّف على العلامات التحذيرية للأمراض المرتبطة بالحرارة وما هي الإسعافات الأولية التي يجب استخدامها.

Oregon
Health
Authority

إدارة الصحة العامة
الأمن والتأهب والاستجابة الصحيين (HSPR)
الهاتف: 971-673-1315
الفاكس: 971-673-1309

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. يمكنك التواصل مع الأمن والتأهب والاستجابة الصحيين عبر الهاتف 971-673-1315 أو البريد الإلكتروني health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

الموقع الإلكتروني لهيئة صحة أوريغون:
<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>
صفحة هيئة صحة أوريغون على فيسبوك: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
حساب هيئة صحة أوريغون على تويتر: www.twitter.com/OHAOregon