Arabic

كيفية التأقلم والبقاء بأمان في الحرارة الشديدة

معرفة آثار الحرارة الشديدة، من الذي هو في خطر وكيف يمكنك إعداد نفسك والآخرين.

VICTORIA State Government

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au

لمزيد من المعلومات قم بزيارة
Better Health Channel
www.betterhealth.vic.gov.au

اتصل مع **NURSE-ON-CALL** على الرقم **1300 60 60 24** للحصول على المشورة الصحية على مدار 24 ساعة أو راجع طبيبك إذا كنت مريضاً.

في حالة الطوارئ، اتصل على **000**.

يتوفر هذا الكتيب بلغات أخرى على
www.health.vic.gov.au/heathealth

للحصول على هذا الكتيب في شكل يسهل الإطلاع عليه اتصل مع Health Protection Branch على الرقم 1300 761 874.

معتمد وصادر عن حكومة فيكتوريا، ملبورن.

© Department of Health and Human Services, محدث في تشرين الثاني/ نوفمبر 2015 (1310013)

الطباعة مدارة من قبل Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au

معرفة الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة

يمكن للحرارة أن تفاقم حالة شخص لديه بالفعل مشكلة طبية مثل مرض في القلب أو السكري. المرض والموت الأكثر إبلاغاً يرجع إلى تأثير الحرارة على الأشخاص الذين يعانون من مرض بالفعل. يمكن أيضاً أن تسبب الحرارة أمراض مثل التشنجات الحرارية والإنهاك الحراري التي يمكن أن تؤدي إلى الحالة المهددة للحياة، ضربة الشمس. سيساعدك الجدول أدناه على التعرف على أعراض كل واحدة وما يجب القيام به.

	الأعراض	ما يجب القيام به
التشنجات الحرارية	آلام في العضلات تشنجات في البطن أو الذراعين أو الساقين	أوقف النشاط واجلس بهدوء في مكان بارد إشرب الماء البارد إستريح لبضع ساعات قبل العودة إلى النشاط راجع الطبيب إذا استمرت التشنجات
الإنهاك الحراري	بشرة شاحبة وتعرّق سرعة دقات القلب تشنجات العضلات، ضعف دوخة، صداع غثيان، تقيء إغماء	إذهب إلى منطقة باردة وإستلقي قم بالتهوية بمروحة إن أمكن إشرب الماء البارد إن لم تكن تتقيأ قم بإزالة الملابس الخارجية قم بترطيب الجلد بالماء البارد أو القماش الرطب راجع الطبيب
ضربة الشمس (حالة طوارئ تهدد الحياة)	نفس الأعراض مثل الإنهاك الحراري إلا أن التعرّق يتوقف تسوء الحالة العقلية، الارتباك نوبات أعراض مشابهة للسكتة الدماغية أو الإنهيار فقدان الوعي	اتصل بسيارة اسعاف - هاتف 000 إذهب إلى منطقة باردة وإستلقي قم بإزالة الملابس قم بإزالة الملابس والتهوية بإستمرار ضع شخص فاقد الوعي على جانبه وإفتح مجرى الهواء الخاص به

أثناء الحرارة الشديدة فمن السهل أن تصاب بالجفاف أو ترتفع درجة حرارة جسمك. إذا حدث هذا، قد تصاب بتشنجات حرارية أو إنهاك حراري أو حتى ضربة الشمس. ضربة الشمس هي حالة طبية طارئة التي يمكن أن تؤدي إلى ضرر دائم في أجهزة جسمك الحيوية، أو حتى الموت إذا لم تُعالج على الفور. يمكن للحرارة الشديدة أيضاً أن تجعل الحالات الطبية القائمة أسوء.

هل يمكن أن تكون أنت أو أي شخص تعرفه معرض للخطر؟

يمكن أن تؤثر الحرارة الشديدة على أي شخص إلا أن الناس الأكثر عرضة للخطر هم الذين:

- تزيد أعمارهم عن 65 سنة، لا سيما أولئك الذين يعيشون لوحدهم
- لديهم حالة طبية مثل مرض السكري أو أمراض الكلى أو مرض عقلي
- يتناولون الأدوية التي قد تؤثر على الطريقة التي يستجيب فيها الجسم للحرارة مثل:
  - أدوية الحساسية (مضادات الهيستامين)
  - أدوية ضغط الدم والقلب (حاصرات بيتا)
  - أدوية النوبات (مضادات الإختلاج)
  - حبوب الماء (مدرات البول)
  - مضادات الاكتئاب أو مضادات الذهان
- لديهم مشكلة في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات
- لديهم إعاقة
- لديهم صعوبة في التحرك مثل أولئك الذين هم مقيدين بالسرير أو في الكراسي المتحركة
- النساء الحوامل والأمهات المرضعات
- الرضع والأطفال الصغار
- يعانون من زيادة الوزن أو السمنة
- يعملون أو يمارسون الرياضة في الهواء الطلق
- وصلوا مؤخراً من مناخ أبرد.

السيارات الساخنة تقتل

- لا تتركوا الأطفال أو البالغين أو الحيوانات الأليفة في السيارات الساخنة. درجة الحرارة داخل السيارات المتوقفة يمكن أن تتضاعف في غضون دقائق.

التأقلم مع حرارتك

- اشرب الكثير من الماء، حتى لو كنت لا تشعر بالعطش (إذا كان الطبيب يحد عادة من السوائل التي تتناولها، تأكد من الكمية التي يجب أن تشربها أثناء الطقس الحار).
- حافظ على جسمك بارداً وذلك بإستخدام المناشف المبللة، ووضع قدميك في الماء البارد والإستحمام بالماء الفاتر (وليس البارد).
- قم بقضاء الكثير من الوقت الممكن في المباني الباردة أو المكيفة (مراكز التسوق أو المكتبات أو السينما أو المراكز المجتمعية).
- إحجب أشعة الشمس في المنزل خلال النهار وذلك بإغلاق الستائر وحصائر الشبابيك.
- إفتح النوافذ عندما يكون هناك نسيم بارد.
- إبقَ بعيداً عن الشمس خلال الوقت الأكثر حرارة من اليوم.
- قم بإلغاء أو تأجيل النزهات. إذا كنت بحاجة إلى الخروج، قم بالبقاء في الظل وخذ معك الكثير من الماء.
- قم بارتداء قبعة وملابس فضفاضة ذات الألوان الفاتحة المصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن والكتان.
- تناول وجبات أصغر بشكل متكرر والوجبات الباردة مثل السلطات.
- تأكد من أن المواد الغذائية التي تحتاج إلى التبريد يتم تخزينها بشكل صحيح.
- تجنب النشاط الكثيف مثل الرياضة والترميم والبستنة.
- قم بمشاهدة أو الاستماع للتقارير الإخبارية لمعرفة المزيد من المعلومات أثناء الحرارة الشديدة.

كيف يمكنك مساعدة الآخرين

- البقاء على اتصال مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة المريضين أو الضعفاء. اتصل بهم مرة واحدة على الأقل في يوم شديد الحرارة.
- شجعهم على شرب الكثير من الماء.
- أعرض المساعدة على الأسرة والأصدقاء والجيران الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة أو لديهم مرض عن طريق القيام بالتسوق أو غيرها من المهمات حتى يتمكنوا من تجنب الحرارة. خذهم إلى مكان بارد في ذلك اليوم أو إجعلهم يبقون في منزلك ليلاً في حال عدم قدرتهم على البقاء باردين في منزلهم.
- إذا لاحظت أعراض مرضية مرتبطة بإرتفاع درجات الحرارة، أطلب المساعدة الطبية.

الإستعداد للحرارة الشديدة

- ☐ قم بتخزين الطعام والماء والأدوية حتى لا تكون بحاجة للخروج في الحرارة. قم بزيارة طبيبك لمعرفة ما اذا كان هناك حاجة لتغييرات على أدويتك أثناء الحرارة الشديدة.
- ☐ ضع الأدوية بأمان في درجة الحرارة الموصى بها.
- ☐ تأكد من أن المروحة أو مكيف الهواء يعملان بشكل جيد. أخضع أجهزة تكييف الهواء للصيانة إذا لزم الأمر.
- ☐ أنظر إلى الأشياء التي يمكنك القيام بها لجعل منزلك أبرد مثل تثبيت أغطية للنوافذ أو أقمشة الظل أو الستائر الخارجية على جانبي المنزل المواجهة للشمس.

الإستعداد لإنقطاع الكهرباء

- ☐ تأكد من أن يكون لديك مصباح يدوي، وهاتف موبايل مشحون بالكامل، وجهاز راديو يعمل بالبطارية وبعض البطاريات الإحتياطية.
- ☐ قم بتخزين المواد الغذائية التي لا تحتاج إلى تبريد أو طهي مثل الفواكه والخضروات المعلبة، اللحوم أو السمك المعلب، الخبز والفاكهة.
- ☐ تأكد من أن يكون لديك متوفراً الكثير من مياه الشرب.
- ☐ قم بتخزين الأدوية والمواد الأساسية الأخرى.
- ☐ خذ بعين الإعتبار مروحة تعمل بالبطارية أو باليد للمساعدة في التبريد.