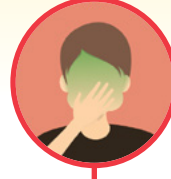


# الحرارة الشديدة

يكون بعض الناس أكثر تأثراً بالحرارة من أشخاص آخرين. هؤلاء الذين يجب عليهم أخذ المزيد من الحيطة هم: الأشخاص الذين هم فوق سن الـ 60، الأشخاص الذين يسكنون بمفردهم، الأشخاص الذين لديهم حالات مرضية عديدة أو إعاقات، الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير، الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة، الحوامل والأطفال الصغار.



## أعراض ضربة الشمس

- ارتفاع ضغط الدم
- الشعور بالغثاس أو الإغماء
- الارتباك
- تسيق أقل
- إحمارة الجلد وارتفاع حرارته

## أعراض الإجهاد الحراري

- طفح جلدي
- فرط التعرق
- الشعور بالدوار
- الشعور بالمرض أو الغثيان
- زيادة سرعة التنفس والنبض
- صداع
- ضعف التركيز
- تشنج العضلات
- عطش شديد
- بول غامق وتبول أقل

أي شخص يظهر عليه هذه العلامات:

إتصل على الرقم 1-1-9

- غمّر كل أو جزء من الجسم في الماء البارد.
- قم بنزع ملابسهم وغطهم بمناشف مبللة.

أي شخص يشعر بهذه الأعراض:

- إنتقل إلى مكان بارد.
- إحصل على كمية كبيرة من الماء.
- بادر بتبريد الجلد بالماء.

## أفضل طريقة للوقاية من الإصابات المتعلقة بالحرارة الشديدة هي في قضاء الوقت في مكان بارد.



### تحقق

- لاحظ كيف تشعر وراقب أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة في من حولك.
- راقب درجة الحرارة في الداخل.
- تحقّق من هؤلاء الذين هم في خطر التعرض للإصابات المتعلقة بالحرارة في الأقل مرتين في اليوم.

### إرتداء ملابس مناسبة للحرارة

- بادر بإرتداء الملابس الفضفاضة المناسبة بألوان خفيفة، والتي تسمح بالتبخير وتبريد الجسم.

### شرب الكثير من السوائل

- بادر بشرب كمية كبيرة من الماء
- أعط الماء بانتظام إلى الأشخاص الموجودين في رعايتك.

### خطط مسبقاً وكن على إطلاع

- تحقق من أحدث معلومات وتنبؤات الحالة الجوية والتنبيهات الخاصة بالحرارة. خذ الأمور بسهولة أثناء أشد أوقات النهار حرارة.

### التبريد

- إذهب إلى مكان مزود بمكيف الهواء مثل المكتبة العامة، مركز المجتمع المحلي، مقهى، أو منزل شخص آخر.
- بادر بالتبريد باستخدام الماء. خذ دوشاً بارداً، إجلس أو ضع قدميك ورجليك في حمام بارد. إرتدي قميصاً مبللاً. ضع مناشف مبللة على جلدك.
- لا تعتمد أبداً على المراوح كطريقة وحيدة لتبريد جسمك أثناء فترة الحر الشديد. لا تستطيع المراوح خفض درجة حرارة جسمك مباشرة أو منع حدوث الأمراض المرتبطة بالحرارة.

### المحافظة على برودة المكان

- إبقى الستائر ومظلات الشمس مغلقة أثناء النهار.
- إذا كان لديك مكيف الهواء، إبقى الشبابيك مغلقة لإبقاء الهواء البارد في الداخل.
- إذا لم يكن لديك مكيف الهواء، إفتح الشبابيك في الليل للسماح بدخول الهواء البارد. إستخدم المراوح أمام الشبابيك المفتوحة لسحب الهواء البارد من الخارج إلى داخل منزلك.

أثناء أشهر الصيف يمكن أن تكون الحرارة ودخان حرائق الغابات مصدر قلق صحي. لمعرفة المزيد عن جودة الهواء، بادر بزيارة:

[vch.ca/wildfiresmoke](http://vch.ca/wildfiresmoke)

مايو/أيار  
2023

بادر بمعرفة المزيد عن الأمراض المرتبطة بالحرارة، والاستعداد لموسم الحرارة، والمحافظة على صحتك في الحرارة وذلك بزيارة:

[vch.ca/heat](http://vch.ca/heat)

الآراء المُعْرَب عنها في هذه الوثيقة لا تُعْتَبَر بالضرورة آراء صحة كندا.

With support from  
Avec l'appui de  
Health Canada Santé Canada

Vancouver  
CoastalHealth

fraserhealth  
Better health. Best in health care