



كيف تحافظ على درجة حرارتكم الطبيعية أثناء الحرارة الشديدة



كيف أبقى أحافظ على درجة حراريتي الطبيعية أثناء الحرارة الشديدة؟

سواء كنت في الداخل أو في الخارج، من المهم أن تحافظ على درجة حرارتكم الطبيعية وذلك عن طريق الاقتراحات التالية:

- حصر الأنشطة الخارجية في الصباح والمساء، حيث يكون الجو أقل حرارة.
- ارتدى ملابس واقية من الشمس وفضفاضة وذات ألوان فاتحة، وقبعات ونظارات شمسية.
- اغمس قطعة قماش في الماء البارد، واعصرها وقم بوضعها حول رقبتك.
- استخدم خريطة المدينة المائية أو دليل حمامات السباحة في الولاية وذلك للتعود على حديقة مائية أو مسبح قريب.
- حافظ على درجة حرارتكم الطبيعية باستخدام تكييف الهواء، والظل، والاستحمام، والتهوية.
- قم بغلق النوافذ والستائر خلال النهار.

الحرارة الشديدة هي فترة طويلة من الطقس شديد الحرارة، والتي قد تشمل نسبة رطوبة مرتفعة. في ولاية Massachusetts، تعرف "موجة الحر" بأنها فترة تستمر لثلاثة أيام متتالية أو أكثر فوق 90 درجة فهرنهايت أو 32.2 درجة سيلزيوس. عندما تكون هناك حالة طوارئ بسبب ارتفاع الحرارة في مدينة Cambridge، يمكن أن تساعدك الإرشادات التالية في الحفاظ على سلامتك أثناء ظروف الطقس القاسية.

ما هي أعراض الأمراض المتعلقة بالحرارة؟

يمكن أن يتسبب الطقس الحار والحرارة الشديدة في أمراض مميتة. يمكن أن تشمل الأعراض: الصداع، والدوخة، والغثيان، والارتباك، والتشنجات، وارتفاع درجة حرارة الجسم، والنبض السريع، والتعرق الشديد، والرطوبة والتعرق، وألم العضلات. إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض، فاطلب المساعدة الطبية، وانتقل إلى مكان أكثر برودة واتبع توصيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

من هم الأشخاص المعرضين للخطر في حالة إصابتهم بالأمراض المتعلقة بالحرارة؟

- أي شخص يعتبر في خطر في حالة الإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة، ولكن الفئات السكانية التالية معرضة لخطر أكبر:
- الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر، أو أقل من عاchen، أو النساء الحوامل، أو الذين يعانون من حالات طيبة.
 - الأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق أو الذين يقضون وقتاً طويلاً بالخارج، مثل الرياضيين.
 - الأشخاص المعزولون اجتماعياً، ومن فيهم من يعانون من التشرد أو كبار السن.
 - الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة.
 - أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

هل أنت قلقاً بشأن تكلفة تشغيل جهاز التكييف الخاص بك؟

اسأل عن الأسعار المخفضة من Eversource أو اتصل بخط المساعدة الخاص بفاتورة الخدمات

على 617-430-6230

أو cambridgehelp@allinenergy.org

كيف يمكنني حماية العائلة والأصدقاء والجيران؟

- كن جاراً جيداً. قم بزيارة كبار السن، والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو يعانون من حالات طيبة، أو أولئك الذين قد يحتاجون إلى المساعدة، أو الأفراد الذين لا يمتلكون تكييف هواء.
- لا تترك أبداً الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة دون رقابة. يمكن أن ترتفع درجات الحرارة الداخلية حوالي 20 درجة فهرنهايت في خلال 10 دقائق، حتى إذا كانت التوافد مفتوحة.
- اتصل برقم 911 إذا رأيت شخصاً مصاباً بضربة شمس أو بحاجة إلى مساعدة طيبة.
- انقل الشخص إلى مكان منخفض الحرارة وقدم له مناشف مبللة وـ“لا تعطيه” أي سوائل.



كيف أحافظ على رطوبة جسمي أثناء موجات الحرارة؟

يمكن أن تساعدك النصائح التالية على المحافظة على رطوبة جسمك وتتجنب للأمراض المتعلقة بالحرارة:

- قم بشرب معدل من كوبين إلى أربعة أكواب من السوائل الباردة كل ساعة، حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش.
- قم بتجنب المشروبات الكحولية أو الإفراط في تناول الكافيين والسكر.
- اصطحب الماء معك واستخدم نوافير المياه أو محطات إعادة الماء المتواجدة بحدائق المدينة.

ماذا لو حدث انقطاع في التيار الكهربائي؟

للاطلاع على آخر المستجدات، تابع حالة الطقس من خلال مشاهدة الأخبار المحلية أو قم بزيارة National Weather Service—Boston. احتفظ بالأجهزة مشحونة واجعل البطاريات والمصابيح اليدوية والمأكولات الغير قابلة للتلف في متناول يدك.

إذا كنت تعتمد على أجهزة دعم الحياة الكهربائية:

- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية استخدامها أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- اسأل شركة الكهرباء المحلية عن قائمة “خدمة أولوية إعادة التوصيل”.
- أخبر قسم الإطفاء أنك تعتمد على أجهزة دعم الحياة.
- إذا كان الدواء الخاص بك يحتاج إلى التبريد، فاسأل الصيدلي الخاص بك عن التخزين المؤقت.

معلومات وموارد إضافية

عند إعلان حالة طوارئ بسبب الحرارة، ستقوم مدينة كامبريدج بتوفير المزيد من المعلومات والموارد على موقع الويب الخاص بنا
www.cambridgema.gov/heat

موارد متعددة اللغات



বাংলা



አማርኛ



عربي



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



KREYÒL
AYISYEN



ENGLISH