

# الحر الشديد

قائمة مراجعة الاستعداد

حدث الحرارة الشديدة هو سلسلة من الأيام الحارة التي تكون أكثر سخونة من المعدل في وقت ومكان معينين. الحرارة الشديدة مميتة وتتسبب بمقتل أعداد كبيرة من الأشخاص أكثر من أي حالة طقس أخرى. يؤدي التغير المناخي إلى جعل درجات الحرارة القصوى أكثر تكراراً، أكثر شدة، وتستمر لفترات أطول. لكن يمكننا اتخاذ إجراءات للاستعداد. استعد الآن لحماية نفسك وأحبائك.

## ما الذي يجب فعله: قبل الحدث

### ضع خطة لتبقى هادئاً

- لا تعتمد فقط على المراوح الكهربائية أثناء الحر الشديد. عندما تكون درجات الحرارة في التسعينيات، فإن المراوح قد لا تمنع الأمراض المرتبطة بالحرارة. أخذ دوش أو حمام بارد أو الانتقال إلى مكان مكيف يعد طريقة أفضل بكثير لتبريد أنفسنا.
- قضاء بضع ساعات كل يوم في الهواء المكيف قد يساعد في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحر الشديد.
- إذا كان لديك مكيف هواء، فتأكد من أنه يعمل بشكل جيد.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء، أو إذا كان هناك انقطاع للتيار الكهربائي، فابحث عن الأماكن التي يمكنك البقاء فيها بارداً. على سبيل المثال، مكتبة عامة أو مركز تسوق أو مركز تبريد عام. خطط كيف ستصل إلى هناك.
- قد تتوفر موارد إضافية من الحكومة المحلية أو المجموعات المجتمعية.
- تأكد من أن لديك الكثير من الملابس الفضفاضة وخفيفة الوزن لارتدائها.
- قم بإنشاء فريق دعم من الأشخاص الذين يمكنك مساعدتهم ويمكنهم مساعدتك. تحقق باستمرار للتأكد من أنهم جميعاً سالمين.



### تعلم كيف تحافظ على رطوبتك

- تحتاج إلى شرب كمية كافية من الماء للوقاية من الأمراض التي تسببها الحرارة. يحتاج الشخص العادي إلى شرب حوالي ٤/٣ جالون من الماء يوميًا. قد تختلف الاحتياجات من شخص إلى شخص.
- يمكنك التأكد من حصولك على كمية كافية من الماء من خلال ملاحظة لون بولك. قد يشير اللون الأصفر الداكن إلى أنك لا تشرب ما يكفي من السوائل.
- تجنب المشروبات السكرية، التي تحتوي على الكافيين، والكحولية.
- إذا كنت تعرق كثيرًا، قم بخلط الماء مع الوجبات الخفيفة أو مع مشروب رياضي لتعويض الأملاح والمعادن التي تفقدها مع العرق.
- تحدث إلى طبيبك حول كيفية الاستعداد إذا كنت تعاني من حالة طبية أو تتناول أدوية.



### اجمع إمدادات الطوارئ

- اجمع الطعام والماء والأدوية. قد تكون المتاجر مغلقة. نظم الإمدادات في مجموعة أدوات للاستخدام خارج المنزل ومجموعة أدوات للبقاء في المنزل. في حال انقطاع التيار الكهربائي، فقد تفقد الوصول إلى مياه الشرب النظيفة. ضع جانباً جالوناً واحداً على الأقل من مياه الشرب لكل شخص يوميًا. ضع في اعتبارك إضافة مشروبات تحتوي على الكتروليتات. قم بتضمين القبعات الواقية من الشمس والقبعات ذات الحواف العريضة.



### تعلم مهارات الطوارئ

- تعلم كيفية التعرف على الأمراض المرتبطة بالحر الشديد والاستجابة لها.
- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- كن مستعداً للعيش بدون طاقة. قد تكون الخدمات العامة مقطوعة. كن مستعداً للعيش بدون كهرباء، غاز، وماء. خطط لاحتياجاتك من الكهرباء، بما في ذلك الهواتف المحمولة والمعدات الطبية. تحدث إلى طبيبك. خطط للطاقة الاحتياطية



### خطط للبقاء على اتصال

- اشترك لتتلقى تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- خطط لمراقبة الطقس والأخبار المحلية.
- احرص على وجود بطارية احتياطية أو وسيلة لشحن هاتفك الخليوي.
- احصل على راديو يعمل على البطارية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- افهم أنواع التنبيهات التي قد تتلقاها وخطط للرد عليها عند تلقيها.
- الساعة تعني كن مستعداً!! التحذير يعني اتخذ إجراء!



- مجموعة الأدوات للاستخدام خارج المنزل: ما يكفي لثلاثة أيام على الأقل من الإمدادات التي يمكنك أن تحملها معك. قم بتضمين بطاريات وشواحن احتياطية لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الموجب المستمر في مجرى التنفس (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة أدوات البقاء في المنزل: أسبوعين على الأقل من الإمدادات.
- لتكن لديك كمية من الأدوية تكفي لشهر واحد واحفظها في حاوية واقية من الأطفال، بالإضافة إلى المستلزمات أو المعدات الطبية.
- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن ويسهل الوصول إليها (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة)
- ضع في اعتبارك تدوين قائمة الأدوية والجرعات الخاصة بك على بطاقة صغيرة لتحملها معك.

## ما الذي يجب فعله: أثناء الحدث

### منع الأمراض المرتبطة بالحر الشديد



تحقق من أن أصدقائك وعائلتك وجيرانك بخير. ساعدهم على منع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر الشديد. تصرف بسرعة إذا لاحظت ظهور أعراض على شخص ما. يمكن لأي شخص أن يصاب بالأمراض المرتبطة بالحر الشديد. لكن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم:

- كبار السن
- الرضع والأطفال والنساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية
- العمال الذين يعملون في الهواء الطلق
- الأشخاص ذوو الموارد الشخصية المحدودة
- الناس الذين يعيشون في أماكن تفتقر إلى المساحات الخضراء

### حافظ على رطوبتك



- اشرب الكثير من السوائل. شجع الآخرين أيضًا على شرب الكثير من السوائل.
- عوض الأملاح والمعادن بالوجبات الخفيفة أو المشروبات الرياضية.

### ابق هادئًا



- ابق قدر الإمكان في مكان مكيف.
- إذا كان منزلك لا يحتوي على تكييف، فانقل إلى المكان البارد المحدد مسبقًا.
- ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة واستحم بماء بارد.
- قلل من نشاطك الخارجي. إذا كنت مضطرًا للعمل في الهواء الطلق، فقم بجدولة المهام في وقت مبكر أو متأخر من اليوم.

ما الذي يجب فعله	ما الذي يجب أن تبحث عنه	الأمراض المرتبطة بالحر الشديد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انتقل إلى مكان بارد.</li> <li>• اشرب الماء أو مشروبًا رياضيًا</li> <li>• احصل على المساعدة الطبية فورًا إذا: <ul style="list-style-type: none"> <li>- استمرت التقلصات لأكثر من ساعة</li> <li>- الشخص المصاب يعاني من مشاكل في القلب</li> </ul> </li> </ul>	<p>التعرق الغزير المصحوب بألم أو تشنجات في العضلات</p>	<p>تشنجات الحرارة هي تقلصات عضلية ناجمة عن فقدان الجسم لكميات كبيرة من الأملاح والماء.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انتقل إلى مكان بارد</li> <li>• قم بفك الملابس الضيقة</li> <li>• قم بتبريد الجسم باستخدام قطعة قماش مبللة أو رش الرذاذ أو استخدام المروحة أو أخذ حمام بارد</li> <li>• ارتشف الماء ببطء</li> <li>• احصل على المساعدة الطبية فورًا في حالة: <ul style="list-style-type: none"> <li>- حدوث تقيء</li> <li>- استمرار الأعراض لأكثر من ساعة أو ازديادها سوءًا</li> <li>- تطور الارتباك</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرق الشديد</li> <li>• جلد بارد، شاحب، ورطب</li> <li>• نبض سريع وضعيف</li> <li>• الغثيان أو القيء</li> <li>• تشنجات العضلات</li> <li>• التعب أو الضعف</li> <li>• الدوخة والصداع وفقدان الوعي</li> </ul>	<p>الإجهاد الحراري خطير وقد يتطلب علاجًا طبيًا طارئًا.</p>
<p>اتصل بالرقم ٩١١ على الفور، ثم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• انتقل إلى مكان بارد</li> <li>• قم بتبريد الجسم باستخدام قطعة قماش مبللة، رش الرذاذ، استخدام المروحة، أو أخذ حمام بارد</li> <li>• لا تعطي الشخص أي شيء ليشربه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتفاع درجة حرارة الجسم (١٠٤ درجة فهرنهايت أو أعلى)</li> <li>• بشرة ساخنة، حمراء، جافة، أو رطبة</li> <li>• نبض سريع وقوي</li> <li>• صداع - دوام</li> <li>• الغثيان - الارتباك - الإغماء</li> </ul>	<p>ضربة الشمس مميتة وتتطلب علاجًا طارئًا فوريًا.</p>

## ما الذي يجب فعله: بعد الحدث

### اعتن بنفسك



من الطبيعي أن يكون لديك الكثير من المشاعر السيئة، التوتر، أو القلق. تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لمساعدتك في التعامل مع التوتر. يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو ارسل رسالة نصية على الرقم 1-800-985-599.

Prepare so you can protect.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

قم بتنزيل تطبيق الطوارئ

