

تغلب على الحرارة المرتفعة

كيف تتغلب على الحرارة المرتفعة

سبتمبر/أيلول 2011

يمكن تجنب الأمراض المرتبطة بحرارة الصيف العالية. في حين أن الحرارة الشديدة قد تمثل خطراً على الصحة للجميع، إلا أنه من المفضل أن تتصل أو تزور شخصاً يكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة العالية لكي تطمئن عليه/عليها.

الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة العالية:

- المسنون
- الرضع والأطفال
- الأفراد المصابون بأمراض مزمنة مثل القلب أو التنفس، الأفراد محدودي الحركة والأفراد الذين يعانون من أمراض عقلية معينة
- الأفراد الذين يتعاطون عقاقير معينة
- الأفراد الذين يعملون أو يمارسون الأنشطة الرياضية في الحرارة العالية
- الأشخاص الذين ليس لهم مأوى ومحدودي الدخل

كيف تمنع الأمراض المرتبطة بالحرارة العالية:

- اشرب كميات كبيرة من الماء البارد حتى قبل أن تشعر بالعطش.
- اذهب إلى أماكن مكيفة أو باردة مثل مراكز التسوق، أو المكتبات، أو المراكز المجتمعية.
- ارتدي ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة وحين تكون بالخارج، ارتدي قبعة كبيرة.
- تجنب أشعة الشمس وابق في الظل أو استخدم مظلة.
- اعد ترتيب مواعيدك أو خطط للأنشطة الخارجية في الهواء أثناء الفترات الباردة من اليوم.
- خذ حمام بارد أو دش بارد أو هدي حرارة جسمك بمناشف رطبة مبللة.
- ابق ستائر النافذة المرننة أو الستائر الثقيلة مسدلة لحجب الشمس أثناء النهار.
- اطيخ وجبات لا تستدعي استخدام الفرن، وخاصة إذا لم يكن لديك مكيف هواء لتبريد الهواء.
- استخدم مروحة تكون بجوار نافذة لكي تجلب لك الهواء البارد من الخارج إلى الداخل.
- لا تترك أبداً شخصاً أو حيوان أليف في سيارة مصطفة تحت أشعة الشمس المباشرة.
- استشر طبيبك أو الصيدلي بشأن آثار الأدوية التي قد تزيد من خطورة التعرض للحرارة.
- اتصل أو زر أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران المعرضون للخطر، خاصة المسنين الذين يقيمون بمفردهم للتأكد من أنهم يشربون كميات وفيرة من السوائل ولا يشعرون بالحر.

انتبه إلى أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة العالية التي تتضمن:

- دوام أو إغماء
- غثيان أو تقيؤ
- صداع
- ازدياد سرعة التنفس وضربات القلب
- العطش الشديد

إذا شعرت بهذه الأعراض يجب أن تنتقل إلى مكان بارد وتشرب ماء. إذا استمرت الأعراض، فيجب عليك الذهاب إلى الطبيب.

ضربة الحر هي طارئ صحي، لذا إذا ارتفعت درجة حرارة جسم الشخص ويبدو لك انه مضطرب، أو لا يعرق أو فاقد الوعي فعليك الاتصال برقم 911 على الفور. وبينما تنتظر وصول الإسعاف، ساعد الشخص بأن تقوم بعمل ما يلي:

- نقل المريض لمكان أكثر برودة، إذا استطعت.
- ضع الماء البارد على مساحة كبيرة من الجلد أو الملابس.
- حرك الهواء بمروحة حول الشخص.

ARABIC-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat